

શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીયરને

આરોગ્યનાં પુસ્તકો

મારો જ્ઞાપચાર	(ફાધર કનાઇપ)	૩-૦-૦
હિમરોગોમાં નિસર્ગોપચાર	(રમણલાલ એન્જિનીયર)	૨-૦-૦
નિસર્ગોપચારનું જીવનદર્શન	(")	૨-૮-૦
દૂધ-સર્પ સપૂર્ણ ખોગક	(ડૉ નર્સિક મૂળજી શાહ)	૧-૮-૦
હડીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર	(જૂવતરાય મો. દવે)	૧-૮-૦
દવાનો હેતુ ઘૂંટડો	(")	૨-૮-૦
દૂધ-મૃત્યુ ભોક્તૃ અમૃત	(કાંતિલાલ શાહ)	૨-૮-૦
સો વર્ષ જીવવાની કળા	(ડૉ જટાચંદ્ર નાન્દી)	૨-૮-૦
ઉપવાસ કેમ અને ક્યારે	(હરજીવન સોમૈયા)	૨-૦-૦
શરીર રચનાનું ગદ્ય	(ધનવંત ઝોઝા)	૧-૪-૦
એકાદશીનો ઉપવાસ	(ડૉ સાતવજેકર)	૧-૫-૦
નિસર્ગોપચાર વિચાર અને વ્યવહાર	(રમણલાલ એન્જિનીયર)	૧-૮-૦
આદ્ય ખોરાક કેને કહેવો ?	"	૦-૧-૦
નિસર્ગોપચાર અને જ્ઞાપચાર બા. ૧	"	૦-૧-૦
પહેલું સુખ	"	૦-૧-૦
ખોરાકની પસંદગી	"	૦-૧-૦
કસરત, મહેનત અને રમત	"	૦-૧-૦
નિસર્ગોપચાર અને જ્ઞાપચાર બા. ૨	"	૦-૩-૧
કેલેન્ડરનાં રોગો	"	૦-૧૨-૦
વેકેસનેશન કે સેનિટેશન ?	"	૦-૧૨-૦
હાંપ્ર આત્મો અને હાંપ્ર જીવો	"	૦-૧૨-૦
હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ વળ્યો ? અનુ	"	૭૫૫ છે.
અપચાતા સહેલા ઉપાયો	}	૭૫૫ છે.
કબજિયાત		
શરદી અને સળેખમ		
આંખોનું આરોગ્ય		

અ તુ ક મ

પ્રકરણ	વિષય	પાન
૧.	આધ્યાત્મિક ઉપવાસ	૧-૧
	૧. ધાર્મિક ઉપવાસ કે 'આપવાસ' ?	૧
	૨. ધાર્મિક ઉપવાસના કાયદા	૫
૨.	ખોરાકની ઉપયોગિતા	૭-૧૮
	૧. શારીરિક કારણ	૭
	૨. શરીરનું ચોખ્ખું	૮
	૩. પાચનક્રિયા	૧૦
	૪. ખોરાકની ઉપયોગિતા	૧૪
	૫. ખોરાકના ધર્મો	૧૬
૩.	'ખોરાક' ના પાપે !	૧૬-૩૪
	૧. ખોરાક હાનિકારક	૧૬
	૨. રોગ	૨૨
	૩. રોગમાં કયા શા માટે નહિ ?	૨૨
	૪. 'વાને ખહોલે શું' ?	૩૧
૪.	ઉપવાસનો વિચાર	૩૫-૫૭
	૧. ઉપવાસ કયા જ્યાં રોગોમાં ?	૩૫
	૨. ઉપવાસ કોણ ન કરી શકે ?	૩૫
	૩. હકીક્ત રોગમાં	૩૭
	૪. ઉપવાસનો શ્રેષ્ઠ સમય	૩૮
	૫. રોગકાન્તિ અને અસાધ્ય રોગમાં ઉપવાસ	૩૯
	૬. કેટલાક ઉગ્ર રોગો	૪૨
	૭. ઉપવાસ અને શરીરનું વજન	૪૩
	૮. ઉપવાસથી માલુસ મરતો નથી	૪૪
	૯. ઉપવાસના ઉપચારનો ચોટો ઇતિહાસ	૪૬
	૧૦. ઉપવાસના ભયસ્થાનો	૫૩
૫.	ઉપવાસના પ્રકાર	૫૮-૮૧
	૧. પહેલી ચેતવણી	૫૮
	૨. ઉપવાસ અત્રે ભૂખાગ્રે.	૬૧
	૩. ખોડ અને ખોટો	

૪	કપવાસના પ્રકાર	૬૭
૫	એકાસણા	૭૧
૬.	માત્ર ૨૭ બીને બાઈના રત્ન	૭૩
૭	ત્રણ બાગ પાણી ને એક બાગ કબર	૭૬
૮	આઠરે કપવાસ	૭૮
૯	કોચલા ને કંદ	૭૯
૧૦.	એકાત્રાદાર	૮૧
૧૧.	દુધનો પ્રયોગ	૮૨
૧૨	રેવળ પાણીબર	૮૫

૧. વૈજ્ઞાનિક કપવાસ ૮૭-૧૨૨

૧.	નિર્બળ કપવાસ ન કરવા	૮૭
૨	કપવાસ માટે હિમત	૮૮
૩	પોતાની મેળે ચાખા કપવાસ	૯૧
૪	ત્યા ક્યા ને સા માટે ?	૯૩
૫.	નિષ્કૃંચ કેમ કરવો ?	૯૭
૬	પૂર્વતેવારી	૯૮
૭	એનિમા	૧૦૧
૮.	રેનાન	૧૦૫
૯.	શ્વામેઝ્કવાસ	૧૦૬
૧૦.	બીજી સ્થાવગતી	૧૦૯
૧૧	કપવાસ દરમિયાન તકલીફો	૧૧૦
૧૨.	કપવાસ દરમિયાન વર્તન	૧૧૩
૧૩.	કપવાસ ક્યા સુધી ?	૧૧૫
૧૪.	પારણા	૧૧૬
૧૫	એનિમા ક્યા સુધી ?	૧૧૯
૧૬.	કપવાસનું પરિણામ	૧
૧૭.	કપવાસ પછી	

૭ બ્યવહારુ સમજ-વૃત્તાંતો ૫૨થી વિચાર

૧. દરદીઓના વૃત્તાંતો-સર્વજ્ઞ કપવાસ
૨. દરદીઓના વૃત્તાંતો-નિષ્કૃંચ કપવાસ
૩. નિષ્કૃંચ કપવાસમા ભૂલ કાળી ?
૪. આપને માનવીની મર્યાદા-શક્તિ

ઉ પ વા સ
કેમ અને ક્યારે ?

“ I have made a most exhaustive study of every method of cure.....and I have never found a single method that could approach even closely in its results, the benefits which come from some form of fasting-cure ”

—DR. FRANK MACCOY.

“ મેં દરેક ચિકિત્સાપદ્ધતિનો ખૂબ જોડો અભ્યાસ કર્યો છે અને મને લાગ્યું છે કે ચોક્કસ રીતના ઉપવાસની સામવારથી નો પરિણામો અને લાભો જોવા મળે છે તેની બરાબરી પણ કરી શકે તેવી એક પણ પદ્ધતિ નથી ”

—ડૉ. ફ્રેંક મેકકોય

આધ્યાત્મિક ઉપવાસ

“આપણામાના સારા સારા (ભાણુઓ) પણ અતિ આદારનો જે હોય તેવો પણ દોષ હરે જ છે, એટલે આપણા પૂર્વજીએ ધર્મ તરીકે આપણને ઉપવાસની આજ્ઞા આપી છે.”

—ગાંધીજી

ધાર્મિક ઉપવાસ કે ‘અપવાસ’ ?

સુગભગ દરેક ધર્મ અને સપ્રદાય ઉપવાસની સિમાયત કરે છે. દુઃસ્થિતિમાં ઉપવાસ પણ ધણા ધર્મોમાં અને ધણા સામાજિક ગિરાન્તોમાં મર્યાદા હોય છે એવે પ્રશ્નને જો કોઈ ઉપવાસ ન કરે તો તેની નિંદા થાય અથવા જો કોઈ ઉપવાસ કરે તેની પ્રશંસા થાય. કેનાઈ ધર્મોમાં તો હાગહાગર ધણા વિશેષ સુરી ઉપવાસ કરવાની અજ્ઞા હોય છે, કેવાકે અમુક પ્રસંગોએ તેમ કરના કદાચ કે ધર્મની દ્રષ્ટિ ભેદના પડેના તો દરેક ધર્મમાં ઉપવાસ કરવાની ફરજ પડે છે.

આ ઉપવાસો કરવાથી પરિત્ર થવાર છે એવી એક માન્યતા સામાન્ય રીતે મૌન હોય કે પછી આ પરિત્રતા એટલે મનની અથા આત્માની, એટલે જ એનો અર્થ કરવામાં આવે છે. ઉપવાસ કરવાથી મન-આત્મા કેવી રીતે પરિત્ર થાય, એથી જીતે પણ કોઈ કાપડો થાય કે નહિ, સગીર પરિત્ર થાય કે નહિ, એવો જીવન કાલ વિચાર કોઈને સામાન્ય રીતે નથી આવતો.

ધર્મપ્રસંગોએ અને સામાજિક પ્રસંગોએ ઉપવાસથી મન-આત્મા પવિત્ર થાય છે એની સાચી જાણ, એમ જો કોઈને પૂછીએ તો આપણને જનામ મળવો મુશ્કેલ અને ઉપવાસથી મન અને આત્મા પવિત્ર થાય એ વાત સાચી સાચી છે, શરીરની પવિત્રતા માટે પણ ધર્મે ઉપવાસ કરવાની આગ્રા આપી છે એમ ગાંધીજી કહે છે ને વાત પણ સાચી છે, પણ આજે જે રીતે ધાર્મિક કે સામાજિક ઉપવાસો થાય છે તે રીતે તો નહિ જ એ રીતે તો મન-આત્મા પવિત્ર થઈ જ શકે નહિ, સભ્ય છે કે એ વધુ જડળને-શરીર તો અવશ્ય વધુ અપવિત્ર થાય છે.

આપણા એકાદમી, જન્મ-માહત્તી, મદાસિદ્ધાન્તિ, જ્ઞાનશી મોમવારો ઇત્યાદિ પર્વોના ઉપવાસો કઈ રીતે થાય છે તેનો જરા વિચાર કરો. સગ્ન પહેરાનો એક દિવસ અન્યાએ ઉપવાસ કરાનો હોય છ, એની ઉપવાસની પદ્ધતિ જુઓ.

નમળા બાધાની વ્યક્તિ ઉપવાસથી વધારે પડતી અશક્ત થઈ જાય તે કહીકતને ધ્યાનમાં લઈને ધર્મોપદેશોએ મુઠ્ઠી-સરા મુઠ્ઠી કે પાશો-સવા પાશો કળ મૂળ કે દૂધનો પદાર્થ ખાવામાં તે મે તેમા વાધો ન ઉઠા-યો-જો કે એક દિવસના ઉપવાસથી બહુ અશક્ત થઈ જવાય એ માન ખોટી કલ્પના જ છે, એથી આની જતી અશક્તિ તો ખીજે દિવસે થોડું મગન કે દમેદાનુ ઓસામબ સેતા જ ચાની ગય-છતા રોગની ખાવાની ટેવ હોય તે કા-છે ખાવા તરફ ચિત્ત દોડવા ન કરે માટે થોડો પાણી-આધાર કરી શેવામાં આવે તો વાધો નહિ એમ નહીં થયું. પણ લોકોએ તો એને એક જ આવશ્યક માની લીધું ને ‘આજે આપણે ઉપવાસ કરવો છે, આજે પાણી સિવાય કશું ખાણું પીણું લેવું નથી’ એવો નિશ્ચય સવારે કોઈના જ કરાને બદલે, આગવી રાત્રી જ ઉપવાસને દિવસે શુ શું રાધકું તેની ગણતરીઓ કરવા માડી. સવા મુઠ્ઠીમાંથી સવા પાણી ચઠ (પાણીનું એક માપ કંઈ નહીં છે ?)

અને સવા પાંચેરમાથી સપ્તમેર થયો (એર પણ કેટલા રૂપિયાભારનો એ નક્કી નહિ), ફળમૂળ અને દૂધના સાદા પદાર્થને બદલે અનેક જાતના ત્રિધવિધ ખાણપીણની ગોંધ થઈ. સામો, ગજગરો, શિંગોડાં ઇત્યાદિની ખીંગ, જાગિયા, શીરો, પૂરી, ચાક, કઢી એવી કંઈ કંઈ વાનીઓ શોધાઈ. ફળમૂળમા બટાટા, ગાજર, ખીટ, ગજરિયા, મૂળો, મોગરી, ખનૂર, ટોપના, અળા, આંબલી, એમ કંઈક વસ્તુઓ લેવા મોઝ્ય નક્કી કરી નાખી, એ જ રીતે દૂધના પદાર્થોમા ખેડા, ખરદી, જાંબુ એવું આપ્યું.

ઉપવાસો કરનાર કુટુંબો જાણુના હશે કે ઉપવાસને દિવસે વહેલી સવારથી સગડી કે ગટવ ચાલુ થયો હોય તો મોડી બપોરે ખાઈને પરવારી શકાય બહુ ખાવાથી ઘેન પણ ચડે એટલે જાંઘી જવાય, અને સાંજે જવાનું થાય ફરવા.

ઉપવાસને આગલે દિવસે અને ઉપવાસને દિવસે મોઢી અને કદોઈની ઢુકાનો કેવી હકડેક જામે છે તે તો સૌ જાણે છે.

સૌ જાણે છે કે ઉપવાસ એટલે ન ખાવું સૌ જાણે છે કે ઉપવાસ એટલે આખો દિવસ અને રાત ચિત્તશુદ્ધિ માટે ધ્યાનગ્ર્ય થવું.

ઉપવાસની આ પદ્ધતિમા એ ઉદ્દેશ જગા પણ સચવાય છે ? ચિત્તને જરા પણ આગમ આપ્યા વિના, તેને ખ્યાનરથ જનાવ્યા વિના, મન કેવી રીતે પવિત્ર થાય એ કોઈ કહી શકશે ?

અને આ રીતે શરીર પણ શી રીતે પવિત્ર થવાનું હતું ? કે દોષો આ ઉપવાસના દિવસની રાહ જુએ છે, વૈદ-દાકતરોનો એ અનુભવ છે કે જન્માષ્ટમી પછી એમની ધગડી ખૂબ દ્રાટી નીકળે છે. ઉપવાસ પછી પારણા પણ ઉપવાસને ટક્કર મારે એવી રીતે થતાં હોય છે એટલે દાકતરો ઉપવાસના આવા દિવસોની રાહ જ જોતા હોય છે. પ્રમાણિક દાકતરો આ વાત રજાલ કરે જ છે એમને ગરીબ તો આના લગવાઓ

પડી ખૂણ જ બગડે છે એ વાત નક્કી થાય છે અને નાગે છે કે મન પણ વધુ ખરાબ થતું હોય છે.

આ ઉપવાસ યના અતિ આહારના કેન્દ્રના ઉપવાસ નથી આથી સાદા ઉલ્લાસિય ના હોય છે અને ઉપવાસ તો બાબતો હોય છે પણ પાણીનો ઉપવાસ નામકર્તા હોય છે એવું કોઈ સાબિત કરી નહીં નહિ એનું માર મારવું છે પાણી-વાખવું પાણી તો કોઈ પણ પ્રસંગે પીવું જ જોઈએ અને જાણે કે પાણી ન હોય કે અન્નનો બીજો કોઈ હોય હોય તો શરીરમાં તકનોદી બની થાય છે તેને મારે અન્ન જાણવું તો પ્રસંગોપાત આવરવક હોય છે પણ પાણી તો પાચન અવયવોને ધ્રુવે છે, લોહીની ગિચાઈ સમધાન્ય ગમે છે, પાણી પોતાની અંતર શરીરના ખગમ વાયુઓને અને બીજા અનિષ્ટ પદાર્થોને ગોળી લઈ પેશાબ કે પેશાબ વાટે શરીરની બહાર કાઢી નાખે છે, આતરકાને ધોઈને આતરકા સાથે ચોટેલા મગન છૂટે છે અને મગત્યાગનું કામ ચરણ બનાવે છે પાણી પોતાની અંદરની ગરમી તોડીને આપીને તોડીને શૂન્યમાં ગમે છે પાણીથી બધા અવયવો બીના થાય છે ને તેમને તેમના કામ માટે તાગ રાખે છે.

પાણીના આરા આરા ગુણો હોય છે કેન્દ્રના ધાર્મિક પ્રદાયોમાં ઉપવાસને દિવસ પાણી પણ પીવાની છૂટ નથી હોતી ઉપવાસ મોતી અદ્વૈત અમી [પૂર્વ] પણ મગા નીચે ઉલ્લાસવાની છૂટ નથી હોતી કોઈક ધર્મમાં એવું પણ હોય છે કે દિવસના કોઈ જ ન ખાઈ-પા ચકાવ, થૂક પણ મગાની નીચે ઉતારી ન ચકાવ, પણ રાત્રે જોઈ જાણવું દેવ તેટલું જાણી શકાર કોઈ મને અને કોઈ દેશ કે પરિસ્થિતિમાં આ નિયમો કાચ વાનદાસો હોય તેમજ આગે તો તે જગા પણ કિનકારી નથી ઉપવાસમાં જેમો ના જ જમવાની છૂટ હોય છે તેઓ ના શરીરો વિચાર મોં વિના ખૂબ ખાય છે જેમને અરુક જ પદાર્થો ખાવાની છૂટ હોય છે તેઓ બીજા પદાર્થોની

ભૂખ લાગના એ નિયત પદાર્થ જરૂરિયાત ક્રમતા ઘણો જ નધારે લઈ
સે કે કોઈક ધર્મમાં તો નળી આખી જિંદગીને માટે સૂઝ આપ્યા
પડી પાણીનું દીપ્ત ક થૂક ગગાની નીચે ન ઉતાવળમાં પુણ્ય
સમગ્રવામાં આવેન કે સારે સૂરજ ઊગના પડેના મો સાફ ન થઈ
શકે એવી પણ ધાર્મિક માન્યતા હોય કે ના તા અમપણી દેન પડી
આ રગતુ મુરકેન નથી લાગતી, કદાચ એની માં અસર પણ નહિ
જણાતી હોય પણ એથી કરીને એનું આચરણ કરવું યોગ્ય છે એમ
નથી ક્રમ સાજે પેટમાં પડેતો ખોરાક મોના અમીથી અને પાણીથી
જ પન િ। પર જની શકે, સવારે જ ના પડી નાસ માગતુ મો
તુરત જ પાણીથી રનજ કરી નાખવું જોઈએ—આ જાનનોમા કશું જ
અનિષ્ટ નહિ, ખનકે દિત રહેવું કે

એટલે, ધાર્મિક રૂઝકપે થતા ઉપનાસા આજકાલ તો ‘અપ
વામો’ ખની ગયા છે ‘અપનો અર્થ’ પિરોધીબાર અો ખરાગ ચાર
છે માટે, જોનાથી અનિષ્ટ નીપજવાના સબર હોય તેવી રૂઝડીને આપણે
‘અપ-નાસ’ કહીશું

ધાર્મિક ઉપવાસના ફાયદા

અમેરિકન નિસર્ગોપચારક ડો. પ્યુન્ટન ઉપનાસનું સમર્થન
મુખ્યત્વે એટલા માટે કર છે કે તે આત્મગુહિની પરમ આધનાો
માર્ગ છે

આ વાત સાચી વાજે છે આ જ્ઞા ધર્મમાં ઉપનાસને મહત્વ
આપવાનું કારણ શારીરિક તા ફગે જ પરતુ મિશન આધ્યાત્મિક ફગે

જે વિશે ખાનાનું ન હોત ત વિમ નન્યે કોઈ પણ જાતનો
વિશેષ ન આવતા મન એકાગ્ર િની। ધ્યાનગત નહી શકે છે, પાનન
અચવોને વિશેષ કામ ન હોત એટલે તેઓ રાતિની જિતાવળ વિના
પોતાનું ચડતુ કામ કરતા રહે છે એટલે મગજ ઉપર એનો ખોજો

નથી હોતો, શરીર આથી દગલુ લાગે છે ને મન ચાલ રહે છે. શાત મન સુદૃઢ વિચારા સહેનાઈથી કરી શકે છે. સળવ છે કે અમુક દિવસે વાતાવરણ એવું હોય કે ન ખાવું એ સામીરિક રીતે ક્રુદ્ધ હોય, પ્રયો-
નક્ષત્રોની અસર નીચે ઉપવાસમાં આધ્યાત્મિક લાભો સમાયેલા હશે. પરંતુ સામાન્ય સારી રીતે સમગ્ર શકાર તેવો આ એક લાભ તો છે જ અને તેથી ધાર્મિક વિશિષ્ટ ક્રિયાઓનું ચિંતન કરના ઉપવાસ જરૂરી છે, પરંતુ તે કેવળ પાણી ઉપર જ ગંદીને કરના ઉપવાસ પાણી ગંધ કરીને હારેનું હાર કે એમાં તુલસીના પાન, મધ કે લીલુનો રસ નાખ્યો હોય તો તેથી કંઈ નુકસાન નથી, કોઈ પ્રસંગે એ જરૂરી પણ હોય છે, પરંતુ જેને પચાવવા માટે પાચન-અવયવોને કામ કરવું પડે તેનું તો કશું જ ન સેવું જોઈએ.



ખોરાકની ઉપયોગિતા

શારીરિક કારણ

ધુણા બણેલાઓ તો હવે ધર્મની ક્રિયાઓને માનતા ન નથી રોતા, ધાર્મિક પ્રસંગના ઉપવાસને પણ તેઓ હસતા હોય છે, પરંતુ જો શરીરવિગ્નાન ભણ્યા હોય તો વિચાર કરતાં નેમને જણાશે કે શારીરિક લાભો માટે પણ અમુક અમુક સમયે એકાદ દિવસ પણ ઉપવાસ કરવો જરૂરી છે.

આ સમજવા માટે આપણે પ્રથમ શરીરબધારણ દ્રવ્યોમાં સમજી લઈએ, પછી આહાર શા માટે લેવો એ દ્રવ્યોમાં સમજી લઈએ. શરીરબધારણ કે આહારનું આ પુસ્તક નથી એટલે એ દ્રવ્યોમાં જ લેવું પડશે આટલું સમજ્યા પછી ઉપવાસની અગત્ય એની મેળે સમજાઈ જશે, ત્યાર પછી આપણે જે સમજવાની સૌથી વિશેષ જરૂર છે તે ઉપવાસ કેમ શરૂ કરવા, કેમ ચલાવવા અને કેમ છોડવા તેનું વિસ્તારથી વિવરણ જોઈશું. છેલ્લે આપણે એવા સાચા બનાવો જોઈશું કે કયા કયા રોગોમાં, કેવી કેવી રીતે, ઉપવાસ કરવાથી રોગો નાશ પામ્યા અને કયાં કેવી ખૂલો થવાથી દરદીને નુકસાન થયું.

મગીગ્નુ પોષણ

આપણે શરીર મુખ્યત્વે દાઝમ, લોહી, માસ, મજ્જા નાનતુએ। બી ચામડીનું હતું કે એમાં આવજી પાણી પણ છે ઉપવાસ વાયુ, પ્રાણ, બીનાસ ગમી એ છે આ બધું માતાના મગીગ્નુ બાગમનો ઉદ્ભવ થાય તે સાથે ગયવા મટે છે એની વૃદ્ધિ માટે એને પોષણ મળ્યા પરંતુ જોએ જેમણી એની પ્રથમ ઉત્પત્તિ થઈ તે પદાર્થો એ પ મનીને એને મટે તેા એને પેલણુ મટે એની ત્યારે નાશુક સ્થિતિ હોય ત્યારે એ પોષણને તે મરણ મોખી શકે તેવા ઉપમા એ પોષણ હોય જોએ જનીનમાં તેજ, વાયુ બીનાસ મગી બી ગસાસણ પાથો કે જેટલે જમીનનો મ સુમાર્નને જે વગ્નુમાં તે પાથો એ સ બ યા હોય તે પાથ તેને પોષી શકે આવા પદાર્થો પાણી ફળ, મળ અને અનાજ છે આ પાથો ઉપર એ વધુ ક્રિયા થાય એટલે તેનું અપાત્ત દૂધ મધ વગેરેમાં થાય છે માતા જ્યારે આ પદાર્થો ખાય ત્યારે તેના દર્શ માત્રનું એક વડુ સૌંદર્ય બને અને તેનાથી બાળકનું શરીર વૃદ્ધિ મળે માતાના શરીરમાં દગ્ગ નવ માસ પોષણ મેળવે પછી માગક બદાવ આવે છે ત્યારે તે વધુ નક્કર ઉપ માતાના દુનતા અપમા શરીરને બામતા પદાર્થો લઈ રહે તેનું હોય છે મા-અનાજ તેા પોષણ મારેનું થકુ જ નક્કર ઉપ પછી સમાય તેને તે પોતાના શરીર મા એ ગમ મગીને શરીરને વધારવાના મમમાં લઈ શમ્તુ નથી ત્યાર એને હાલ કુટે છે, એટલે લગભગ નવ માસનું એ થાય ત્યારે એના અવયવો આના લુ મ અજૂત થઈ ગયા હોય છે ને તે પોતાની માતા સિવાય જમી જેવા પ્રાણીન દૂધ પેવાને શક્તિમાન હોય છે પાણી તેા શક્તિ એટલી ઝડપથી વધે છે કે વગ્ગ સવા વગ્ગનું થતા તે ગાયનું દૂધ ફગાવે મધ એના પદાર્થો જીવી શકે છે ને તેનાથી પોષણ મગી પાથો છે બે વ મની હમરે પહેલ્યા પછી તેનું શરીર બાલ, ખીચા મગી એવા પદાર્થો માગે છે જો

માતાપિતાનું સંગીગ્ધારણ તદ્દન કુદરતી જોરાકો વડે જ બધાનું હોય તો બાળકનું સરી કુદરતી જોરાકો - ફળ ઉપર જ નથી શકે ને વધી શકે. પણ ઘણે જાગે તેમ નથી હોતું એટલે માતાપત્ની જોરાકની ટોચ પ્રમાણે બાળકનું સરી જોરાક માગે છે. જો બાળકને થોડા જાગણે દાગ જો ટોચથી દૂર રાખવામાં આવે ને તેને કળગત ફળ અને ફળ ઉપર લાભો મળવા રાખવામાં આવે તો તેનું સરી ખૂબ તેજવાન અને સક્રિયમાં જાય છે, જિન્દગીમાં રોજો થવાનો તેને બહુ જોડો લાયક રહે જે પણ જોમ અને તેમ જોડી વધે બાળકને અનાજ જોવા જોયક દ્રવ્યો પર લેવું, કાચુ કે ફળ અને ફળમાં કુદરતનાં જોયક દ્રવ્યો જોડથી સરસ રીતે એકરસ થવા હોય છે તેટલી સરસ રીતે અનાજમાં નથી થવા હોતા અનાજમાં જોયક દ્રવ્યોના ગુણોની ઓ પ્રમાણની કમીક વુટ પણ રહે છે.

કુદરતનું જોમ વધુ શુદ્ધ સ્વરૂપ આપણું સરી જામવામાં સદાયકપ બને તેમ પ્રેમ, વિનમ્રિ ઓપાય, સક્રિય અને જીવન સદગુણો કે જે કુદરતમાં બનેલ છે તે આપણને સજે પેરક દ્રવ્ય જોમ અનુભવ કે એકસ હેમ તેમ જો ગુલાની વધુ ખામી રહે અનાજ કળા માસ નિ પડાયે. જો જા કુદરતી છે, માસાનિ પદાર્થો કળા મનુ'ને માથે સરકિત કરતા પાથો-મનવગો પીએ, બગો, જાના ઈલાદિ રોજ કુદરતી છે મગો એ પૂર્ણ કુદરતી છે, તેની અદન આવા અપૂર્ણ કુદરતી પદાર્થો બગબગ મગી મકળા નથી એટલે તે સરીરને જલકળ તેનું બધી મડ નદિ

જવાબોના નિગોવ કમ કાળગમન વાજબી રહે જો આપણે આગળ ઉપર વલકલ, અર્ધી નો આગમ અ જ વંદના માગીએ ટીએ કે આપણું સરી કેનારી બધાય છે

ફલે આપણે જે વંદગો કે આગળ જ મનાક લકજો તે આપણું સરીમાં કેરી કેરી નિન કુ કેનુ રપતર પામે છે ને એ કેરી રીતે સરીરને જામે છે.

પાત્રનક્રિયા

આપણે સૌ જોવાના હાર્દએ છીએ કે બાઈ, ખાંધા વિના લોદી કયાથી ચડે ? એટલે કે જોરાઈ એ લોદીને ચડાવનાર-વધાવનાર પત્રાર્થ છે એમ આપણે કહેવાતા અર્થ છે અને આ વાત જોગી નથી પણ આપણે જોના હોઈએ ત્રીએ કે ઘણા માણસો ખાતા હોય છે-એક ખાતા હોય છે એમ નહિ, ખૂબ ખાતા હોય છે, જે પત્રાર્થ તોલોને વચારવામાં ઉત્તમ મનાયો હોય તે ઘી - ફાદો પત્રાર્થ પણ સાગી રીતે ખાતા હોય કે-છતા એમનું શરીર સુખમાં સગીખા, જ મહેતુ હોય છે અને વળી એવું જોવામાં આવે છે કે દુઃખમાં માણસો તો સાગ ખાવાના શરીરવાળા માણસ કંતા એ વધુ ખાતા હોય છે છતા તેઓ 'જેસે કે' જ મહેતુ વળી આપણે એવી કંપના કરી શકીએ છીએ કે આપણા ખાવાના પત્રાર્થો મોખાથી ન નાખતા હાય, પણ કે પેગની બહાગની આમલીમાં કાણુ પાડીને (લોહી મદાગ વડી ન જાય તેવી ધ્યવચ્છા તો કરવી જ જોઈએ) તોલોમાં રેડી દેવામાં આવે તો લોહી ચડતું જાય ના, આવી કંપના આપણે નહિ કરી શકીએ, આપણે કઈ નહિ જનજતા તોલોએ તોપણ સાગી સમજાથી જ કહી નકશુ કે એ રીતે તો લોદી ન વલે મમાનમાં મમાનને પણ એની સમજ તો હોય જ છે કે લોદી વધારવા માટે જોગા મોખાથી જ શરીરમાં જવો જોઈએ વળી સૌ એ પણ સમજતા હોય છે કે રાત્રીનો આખો દુકડો ગળા નીચે ન હોનારી દેવાય

પણ આટલી જ સમજ મસ નથી. વિશેષમાં આપણે જ પણ સમજવું જરૂરી છે કે જોગા જેમ વધુ પ્રવાહી બને તેમ વધુ સાતુ તે બરાબર ચવાય અને જોની અદર છૂટનો ગસ-અમી તેની સાથે જેમ વધુ બળે તેમ તે વધુ પ્રવાહી બને અને જોગકમાના કુદગતી તરવો વધુ એકરસ બને જોગ મા ખાત્ર ન નાખી હોય છતા તે મોઢામાં ખૂબ મીઠો લાગે ત્યારે સમજવું કે તે ગળાજ એકરસ મન્યો છે

આમ એકરસ બનેયો જોરાક ગળામાથી શરૂ થતી અન્નનળીમા મધ પેખા જાય ને ત્યાં તેમા બીજા શરીરગ્નેષો હિમેરાઈને લોહીમા ચુસાવા માયક અને ત્યારે તે લોહીમા ચુસાય ને લોહી વધે, આ આખી ક્રિયાને પાચનક્રિયા કહેવામા આવે છે

આ પાચનક્રિયાને થોડી વધુ નિગતથી જોઈએ

જોરાકના રસ બનાવના માટે પ્રથમ ઉપયોગી જામત તો દાતથી બરાબર ચવાય તે છે દાતથી જોગાક બરાબર ચવાય એટલે મોની અંદર દિવાનોમા નક્કર થાય. હાથ ને તેમાથી અમી છુટે છે ને તે ચવાતા જોગાકમા બળે છે માનસિક પરિતાપ, ક્રોધ, દુઃખ, શોક, અસ્વચ્ચતા કે કોઈ કારણે ખારા પ્રત્યે ધ્યાન ન રહે તેની ગિતિમા પરિણામે નક્કર થોડો સતેજ નથી હોતી તે અમી સુકાઈ જાય છે, જોરાકનો જોગાક રસ બનતો નથી એ વખતે જોગાક સુકો સુકો બાગે છે મહાગથી ખાડ બેગવેલ પદાર્થ પણ મીઠો લાગતો નથી અકુદગતી ખાડથી બહુ મીઠા કરેલા પદાર્થો સાથે પણ મોનુ અમી બરાબર બળી શકતુ નથી શરીરને અનુકૂળ ન હોય તેના માસાદિ પદાર્થો સાથે પણ અમી બરાબર બળી શકતુ નથી મોનુ અમી ન બળે તો પદાર્થ સુકો જ રહે છે ને એ જ ગિતિમા તે અન્નનળીમા પ્રવેશીને હોજરીમા જાય તો ત્યાં એની સાથે જે મીઠા પાચનગ્નેષો બળવાના હોય તે પણ આવા સાવ સુકા જોરાક સાથે સડેનાઈથી બળી શકતા નથી એટલે જોગાક માંડીને ખાવો ને અમી સાથે એકરસ બનેતો જોગાક ગળામાં રોટકો ધણી વાર જેવો ખાંડ છે તેવો પોષક આ માન્યનીદાનો, પણ સુકો જોગાક બની શકતો નથી જો જોગાક સુકો જ રહ્યો હોય, એટલે કે અમી સાથે એકરસ ન જાયો હોય, તો અન્નનળીને તકલીફ થાય ને પેટના અગવડો સાથે ધમાઈ ને તેને પણ તકલીફ આગે છે સુકો જોરાક પેખા પાચનગ્નેષો સાથે પુરત એકરસ ન બની શકે તો તે એમ ને એમ ત્યાં પડ્યો રહે, જોગાક રસ ૭

દુર્ગા ધર્મ મંત્ર, આ શરીર કે જે પાપ નામ ન કાઢી શકે તેને પાપ
નુશ્તાનકારક થઈ પડે.

મોના ગાનાર બીજા કથના સાંકે ગાત્રીની જાતી અને
નગીમા મેળવી રહ્યું ન હતું સાકડા માર્ગે બીજાઈ જાય તો દોઢરીમા
નય છે દોઢરીમા થઈને મધ્યમિયો કાળ છે તેમાંથી કઈક પ્રશ્ન
અને કઈક ખોગાકના બાબતથી પાપ સ નીકળે કે જે પાગકોને
અમી બરાબર પલાળવાને સક્તિમાન ન માત્ર હોય ત માત્ર અથવા
જો જેવા અબીવાળા પાપી કે જે અદા આગળના સોથી જ મગાવ
એકન બન ત કવ પનને છે હોઢરી આગળ એક હાર હોઈ કે તેમા
કાને નમ બનશે ખોરાક આતરડામા નય છે હોઢરી અર્ધ કામા
ખોગાકને સહેજે તો આતરડામા નથી જવા દેતી જે ઉપરથી અકલની
બાણુ વધી નય ના તતુ હાત્ર અસકન બની ગયે આ જોવી રિથનિમા
મે તેવો ખોગાક આતરડામા આન્યો નય, આમાન્ય નિયતિમા હોઢરી
માના ખાટા ગરુથી ખાટા અનેલા ખોગાકના ગરુથી હોઢરીનું હાર
હીતુ બને છે ને ખોગાક લે હીમા લગવાને વધુ લાપક બનવા નાના
આતરડામા નય છે નાતુ આતર ગુરુણુવળીને રહેતુ કામ છે પણ
જો એને લાણુ કરવામા આવે તો ને લગભગ વીસ ફૂં નાણુ બને
બીજુ એક આતરક મોડું કહેવાય છે તેની લગાઈ ના પાય ફૂં
જોટથી જ હોય છે પણ તે જુડુ હોય છે જોટન મોડું કહેવાય છે

નાના આતરડામા ખોગાક આવ એટલ એની ખટાશ બનાઈ
નય છે અહીં એ આવે કે તગલ મેળુ (ગર-સીર) અને
માસગોળ (ચેન્કવાસ) નામના અવધવામાંથી એક રમ રો છે અને તે
માનાક માથે મો છે માસગોળમાંથી આવેલા રમ મોના અમી જેવો
હોય છે, ને મુજી (સ્ટાર્ચ) નાળા ખોગાકોને પકવનાર હોઈ છે,
પણુ અમી જતા તેની સક્તિ વિશેષ હોય નથી ના દરેક સ્નાયુ
આગળ એક જ્ઞાનતણુ હોય છે કે જે હારા મગજ અમુક ક્રિયા

ક વાની પ્રેક્ષા આપુને આપ ॥ પણ માસગોળ સાથે મગજનો એક
પણ તત્ત્વ જોડાયેલા જણાશે નથી એટલે માસગોળને મોઢી દારા
પ્રેક્ષા મળે છે આ પ્રેક્ષા મન ગતિની હાર છે તેથી માસગોળનો
ગસ મન ગતિએ રહે છે, એટલે જો ખોનાક પહેલથી આમા બગાળર
પનગી પતંગીને આનનો હોય તો તે જલદી પની રહે છે કતેગળે
તથાગ કન ગસ-પિત્ત પિત્તાશયમાથી નાના આતરકામા આવે છે
અન ચગી જેવા ન થોને ત પ્રવાહી બનાવે છે

અહીંથી ખોનાક શોષક વાહિનીઓ (સિસ્ટેટિક્સ) નામની નળીઓમા
ચુમાન ડ શોષક વાહિનીઓ પ્રવાહીઓનો મોટો ભાગ છેક હૃદય સુધી
નઈ જાય છે, અહીં તે એક મોગી નળીમા જનવાય છે ને લોહી સાથે
બળે છે આમ નાહી વધ છે પુન મને છે ને શરીરને તેવું બનાવે છે

કેટલીક વખત અવિચારી ખાનારાઓને કારણે ખાગકનો કેટલોક
ભાગ આતરકામા જ પૂરો પાક્યા નિનાનો પકો રહે છે કટાગીને
આતરકા તેને મતજ તરફ ધકકેતે છે કતજી તેમાથી મેની ગમ્યા
તેટલી કુદરતી ખાડ એથી તે છે અને નને પિત્તાશયમા ખપા સમન
માટે સધરી ગએ છે

જે ભાગમાથી ખાડ ન મની શકાય તે ભાગ મોટા આતરકા
તરફ ધકકેતાય ॥ શરીરને એક પણ રીતે કામ ન આની શકે તેના
પદાર્થો મોગા આતરકામા હસવાતા હોય છે અત્ર પણ એ કચરામર્થો
ચુસાય તેટલું પાપ્તી આતરકાની દીવાલામા ચુસાહને ચરીગના ઉરોગમા
લેવાય છે ને પછી વધનો કચરો મગજે બદાગ નીકળે ડ

શોષક વાહિનીઓમા ચુસાયેના માગકગસમા જે નિમ્નતીય-
શરીરને અનુપયોગી-પદાર્થો આવી ગયો હોય તો તે શરીરના હિત્રો
દાગ પગસેવારે બહાર નીકળે છે

શરીર પોતાના અપમાનના તરેલા બામ ખાગમથી ભરે તમા પોતાના બધા પ્રયત્નો કરે છ એના પ્રયત્નોનું મહત્તા કે મુશ્કેલ હોવા ત બાલુકાનું જ મામ છે અનેનાજથી તરડીમા બગવા સાચું બનેતા પદાર્થ શરીરમા તમ્ભીરા કીબી ન હગતા શરીરને સદાપ આપમે એમાથી ગકતગદિ કે વીર્પરદિ કમ સાદીને મરમી મગમ, તેની ફગાની કિયા અગમ રીને આન ગદેમે તેથી શરી ના બધા આપવોને તે બળ અને વાજગી આપશે

આપણે જાણ્યું કે શરીર રોનાથી ને કેમ બધામ છે આ કરતા, જુદા જ પદાર્થો ને જુદી જ રીતે હોય તો શરીર ન બધામ થકે તે ખગમ થયું હોય તો આનુ પણુ ન બની શકે ખગમ થરેમ શરીર આનુ કરવા માગે એ જ પદાર્થ ઉપયોગી હોય થકે કે જેમાથી એની ગચતા અને વૃદ્ધિ થતી હોય દવાઓ ખોગક કહી શકાય કે નહિ તે પ્રશ્ન હવે પૂછવા સિવાય જ તેની સમજ આવી જાય છે જતા આપણે જોઈએ કે ખોરાક કેવા કેવા ગુણો ધરાવતો હોવો જોઈએ આવા ગુણો જેનામા ન હોય તે પદાર્થ ખોગક ન કહેવાય, તેનાથી શરીર સાચુ ન થઈ શકે વધી પણ ન થકે

ખોરાકની ઉપયોગિતા

આપણે જણાવે તો જોયું કે શરીર બધાવા અને વધવા માગે ખોરાકની જગત છે કોઈ એમ કહે કે ખોગક વિના કોઈ હવે છે તો આપણે તેની વાત માની નહિ શકીએ સર્વ અમુક વખત સુધી દવા હપર જ હરી થકે છે, ફૂતગને રોગસાનુ એક જાનુ મજે તો તેજના પર તે આવા દિવસ સુખેથી કાઢી શકે, આવી આવી જે વાનો છે તે વાનો ખોગી નહિ હોય પણ તેનો અર્થ એ નથી કે આ પ્રાણીઓ કમજ ખાતા નથી કપન દસમાથી જ એના શરીરને પોષક બને તેવા પદાર્થો અમુક વખત સુધી મળી શકતા હોય, ફૂતગના શરીરમા આગલો પાડેનો ખોગક સધરાઈ ગહેતો હોય અથવા તેનું

પોપણ એક દુકામાથી પણ થઈ શકે તેની ગતિ તેનો ગસ બનાવવાની એનામા આનંદ હોવી જોઈએ જિંદગી મુસાફરીની શરૂઆતમા ખૂબ પાણી પીવાની લીધું હોય તો તે ઘણા દિવસ સુધી પાણી વિના ચલાવી શકે ઉત્તર ધ્રુવમા રીજની એક જાત થાય છે જે મહિનાઓ સુધી જાંધી રહે છતાં જાંઠે તમારે સૂત્ર હોય તે દિવસના જેટલી જ ગરમી અને શક્તિ સાથે જાંઠે છે આના પણ કાળો આપણે સમજી શકીએ એમ જાણીએ. આ પ્રાણીઓની દેહરી એ પ્રકારની કરી કે નમુક નિયતિમા તેમા ખોરાક જેવો ને તેવો સમ્યકાદ્ય શકે ને એનો ઉપયોગ દરિયા પ્રમાણે ધોમો થઈ શકે ને તેમાથી પોપણ ચાકુ રહે પણ આપણે એમ તો નહિ જ માની શકીએ કે જીવનમા કોઈ જ દિવસ કોઈ જ પ્રકારના ખોરાકની જરૂર ન પડી હોય તેવું કોઈ પ્રાણી કરે વનસ્પતિને પણ ખોરાક વિના ન ચાલે જડ દેખાતા, પણ ખડી રીતે જેમા ચેતનનો સૂક્ષ્મ પણ અશ ગણો હોય તેવા દરેક પદાર્થને કોઈ ને કોઈ રીતના ખોરાકની જરૂર ગ્રહે જ છે ખોરાકથી જ નેઓ ચેતનમય ગ્રહે છે ને જીવનના ઉપયોગમા આવીને તેને ચેતનમય બનાવે છે

જીવનની ક્રિયાઓના પ્રકાર અનુસાર દરેક ચેતનના ખોરાકમા બે ભેદો રહે ગમાયધુ-મદાખારતની અને ખરીઓની ક્રિયામાના ગણ્યો મનુષ્યોને ખાઈ જવામા આનંદ અનુભવતા હોય છે સિદ્ધ-વાદ જેના પ્રાણીઓ પણ આવા જ હોય છે આફ્રિકાની એક જ ગધી જાત આ ધુંગમા પણ મનુષ્યના માસ માટે તલસતી સાબળી છે હાથીનો આહાર ઘણા સન્નરી મનુષ્ય છે વનસ્પતિનો આહાર ગ્રીષ્મા જીવન છે, તે નેઓ પાણી અને ખાતરમાથી મેળવી લે છે મનુષ્યજાતિમા કેટલાક તો કોમળ નરીગના પ્રાણીઓના માસને પસંદ કરતા હોય છે તો કેટલાક લોકો માંસ અનોજી અને દૂધને જ પોતાના શરીર માટે ચોગ્ય માને છે

મનુષ્યમા જેમની પ્રકૃતિ બધું જ્ઞાન, વિચારક અને સાર્વિક હોય તેમનો આહાર અનાજ, કાંચો અને દધ હોય છે જેમને મહિન કાચ

કમ્પુ' હોય છે તેવા ગળદારી પુરુષો, સ્ત્રીઓ અને નરનરિતકો આવા આધાર લે છે. સુસ્ત માસાદારી એવા યુરોપખંડના માંધાતા દિદપગ, મુનોસિની, ઝેલોન વગેરે પુરુષો માસમદિરાને ત્યાજ્ય માને છે જેમને મૂર્તિતુ કામ 'કમ્પુ' હોય તેઓ માસના ખોરાકને વર્જ્ય માને છે દિ'મ-જગતનો માનીતો ટાર્જન (વેમ મુખર) કહે છે કે મને જાણાયું છે કે માસ શરીરમાં આજરને બરે છે પહેલાં અને તરનામાં તકલીફ ઝાણાતી, કાકતરે. એ જે ઉપાયો ખતાખ્યા તે મને માફક ન પડતા મેં માગ અખતરાઓથી શોધી કાઢ્યું કે માટે રક્તિ લાવવા માસનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

જેમ જેમ જગત સુધરતું જશે તેમ તેમ વધુ સાદા ખોરાકો જ માનવીને માટે ઉપયોગી છે તેવી માન્યતા ઘણી કુદનતમાથી જીવનપોષક દ્રવ્યો જેવીને તેને એક ટીકડીમાં સમઘી લેવામાં આવે. કે જેથી એ એક ટીકડીથી, ઘણા દિવસો સુધી જીવતું કંઈ ન ખાવા છતાં, શરીરને પોષણ મળતુ રહે આની ગોધ આજે ચાની ગડી છે આના લાભાનાભ વિચારવાનો અત્યારે અવકાશ નથી, પણ આ વસ્તુ એટલું સચવે કે કે ખોરાકો ખૂબ સાદા હોવા જોઈએ.

ખેડશાકના ધર્મો

ખોરાકથી શરીરમાં થતી ક્રિયાઓ અને તેના લાભો હવે જોઈએ.

(૧) આદ્ય શરીર બાધે છે.

(૨) શરીર કામ કરતુ હોય (તોલી કરે એટલે તે શરીરનું કામ ન થયું' ગણાય, એટલે બેગવુ, ચુવુ એ પણ કામો છે) ત્યારે અમુક પસારો થાય છે તે પસારો ખોગકથી પુરાય છે કોઈએ પત્રમાં જે કામ કરે છે તે કામ શરીરમાં ખોરાક કરે છે.

(૩) વધુ કામ કરવાની સક્તિ શરીરમાં ખોગકથી મળે છે.

(૪) શરીરને તે ગમી પૂરી પાડે છે.

(૫) શરીરને તે ચરખી પૂરી પાડે છે.

(૬) શરીરને તે ચેતન આપે છે.

(૭) તે રોગપ્રતિબંધક છે (દા ત આવશ્યક તરવે શરીરને આહારમાત્રી જ મળે છે, તે જો ન મળે તો અમુક તરવે ખૂટે ને તેથી અસ્થિગોષ, બેરીબેરી, ચક્રવી એવા રોગો થાય. આ રોગો આહાર મવાથી થતા અટકે છે

આહારના આ ધર્મો સૌ રીકારે છે એલોપથી, આયુર્વેદ, યુનાની, ડોશાઈફક, નિમ્બોપચાર એમ દરેક પદ્ધતિ આ વાતમાં સંમત છે.

આ મુખ્ય ધર્મો બળવે તેને જ આહાર કહેવાય, આ ધર્મો ન મળવે તે આહાર ન કહેવાય આહાર શરીરને બાધે છે ને વધારે છે, માટે જે આહાર ન હોય ને શરીરને બાધી કે વધારી શકે નહિ

આ ઉપગત આહારના બીજા પશુ કેટલાક ધર્મો છે તે હવે જોઈએ

(૧) આહારમા રક્તિ અને ઉત્તેજના આપવાના ગુણો છે. દ્રાક્ષ અને ફળસો કે ગોળ અમિત બનેલી મધિઓને ઉત્તેજના આપીને રક્તિમા ધાવે છે દાડ, દરા કે 'ટોનિક' પણ આ કાર્ય કરે છે, પણ તે શરીરના કોષોને અનુકૂળ ન હોઈ તેનું કાર્ય દૂરું બની પ્રતિકાર લાભુ બને છે, જેને કારણે પાછળથી અસર ચાલી જતા શરીર વધુ ન બાઈ જાય છે ને પીડા પામે છે

(૨) પાણી જેવો આહાર ઉત્ક્રેશટ યમાત્રીને શાંતિ આપે છે, પાણી કંઈ પ્રતિક્રિયા નથી કરતું

(૩) ચિંતામસ્ત માણસ આગળ સુદર રીતે તૈયાર થયેતો ખોગક આવે તો તે ખોરાક ચિંતામાથી તેનું મન નદાવી લે છે, તેનું મન આનંદ પામે છે, આ આનંદનો પ્રત્યાવાત નથી હોતો

(૪) તાપમા શીતળના આપે છે

(૫) એસિવ (શુન) નેયું તેમ અને એવા બીજા પદાર્થો સિન્ધુ છે, તે ઝાડો સાફ લાવે છે.

(૬) અમુક પ્રકારનો જોરાક ઝેરોને મારે છે. (જેમ કે સરીગમાં એસિડ વધી ગયેલ હોય તો તેને અટકવ જનાવી દે છે)

(૭) સરીગમાંની ગંદકીને બહાર નીકળવા પ્રેરે છે.

(૮) હિન્દીયોનો વિકાસ કરે છે.

(૯) આત્મસંયમને મજબૂત કરે છે. (જોરાક લાંબો સમય ન મળે તો માણસ વિચાર ન કરી શકે, વિચારપૂર્વકનું અને સારું વર્તન તે ન શકી શકે, સંયમ ન રાખી શકે છુદ્ધ અગવાનનો આ માટે હાખનો બાણીનો છે)



‘ ખોરાક ’ ના પાપે !

ખોરાક હાનિકારક

ખોરાક એવા એ પ્રકૃતિ છે પણ માણસ એ એવું અનગમ્યું પ્રાણી છે કે પ્રકૃતિમા પણ વિકૃતિ લાવતા તેને વાર નથી લાગતી. પ્રકૃતિ જ્યારે વિકૃતિ અને કે પ્રકૃતિમા જ્યારે વિકૃતિ આવે ત્યારે અંધાધૂંધી જ મચી જાય ને ? ગાંધીમા પણ જ્યારે ગેરવહીવટ પેસે ત્યારે બગવાની અને કાન્તિની જરૂર પડે છે, એ બળવો વિશેષ અસાધ્ય અને અવ્યવસ્થા ફેલાવનાર ધરીખર લાગે, પણ એ અનિવાર્ય છે-આખરે એમાથી લાળા કાગળ માટેની નવી શાનિ અને વ્યવસ્થા લાવવાના હોય છે. બળવો એ શાશ્વત કાળ જ ગહેવાનો હોય તો કાલ્યા પુરુષો એનો જરૂર વિરોધ કરે, તે જ રીતે ખોરાક ન લેવાની કાયમની સ્થિતિનો તો વિરોધ કરવાનો જ છે, કારણ કે તે જીવનધર્મ નથી, થોડા સમય માટે પણ એ જીવનધર્મ તોડવાની વાતનો સ્વીકાર કરવા પણ તુચ્છિય તો નથી, પણ તે આવશ્યક જ થઈ પડે છે, કારણ કે માણસે એકવાર જીવનધર્મનું ઉદ્ધન ધન કર્યું તેની તેને માટે એ સમ્મ છે.

પણ આ બળવાને પણ અવશ્યક દોરવણી દોવી જોઈએ.

ને એ ગમે તેમ ચાતવા માડ તો તેમાથી ઇન્દ્રિય શુભ પરિણામ
તો ન જ આવે પણ જલદી મોટું નુકસાન થઈ ગમે આ નિયમે
ઉપવાસ પણ નિયમાનુસાર અને પદ્ધતિસર થવા જાઈએ

માણસ પ્રકૃતિમા નિહિત કરી રીતે લાવે ઠ તે જીવે એ

ગયા પ્રાણુમા આપણુ જોયુ કે માણસ ખાય તે પોતાના
હાડીને ગંભી પુરી પાડવા નેમા રધા । કયા તની શક્તિ રધાવા
અને શુભ માટે શરીરમા ન ખાવા ખાનાક શુભ શુભ પ્રથિજ્ઞાના
રમે, રધા કે અમી જાનસ માસ-સ પિત્ત રગેરથી પથ્ય અરૂપમા
આવે છે, નોહી એમાનો ચૂસી માય તેટલા લાગ પોતાની અહ
ચૂરી છે કે અને કચરો મૂકી દે ઠ કહે, જા ખોનાક એવો લાય કે
એને શરીરમા ગમે પથ ન જતારી શકે અથવા તા હોહીમા એ
ગયા પછી હાડીને એમાથી ઉપયોગી તરવા રોગાજ રમે અથવા
જીવત પછે જોગક પ્રવાહી કે ચાચુના રૂપમા હોહીમા ખગખી
જખી કરે તો જોગક જોરાખુ કામ કુ ન કહેવાય, તેજે શરીરના
અવયવોને માત્ર વ્યય જમ આવવાનું જ કામ કર્યું, આ પણ એજે
પ્રગણ રીતે એક શત્રુ જ કામ કયુ કરવાય, પણ ધણી રખત તે
પ્રત્યક્ષ રીતે પણ શત્રુ કામ કરે છે કેટલાક પ્રસંગોએ કેટલાક
જોરાક તો હોજરીમા અને આતંગમા ગીસા જવો સધને પડમે જ
જે કે રસમા એ તરજોગ ન ચામ ત્યા સુધી અવરવો એો વધુ
નુકસાન કરવાને આગળ તો જવા ન જ દે, એટલે પછી એ જોગક
એ જ અવયવમા પડમે પડયા સડ અને નવા આવના જોરાક ઉપર
પણ અવયવોને કામ કરવામા વિધ નામે મુમુ, ફાતગ ને છોડાવાળા
જોરાક તો એ અવયવોની દીવાલો સાથ ઘસાઇ ને નેમાથી જમવાના
ગમેને જમવા માટે હિતજિત કરીને જોરાકને પથ જનારવામા મદદ
કરે છે, પણ તોખા, તખતમના, ચિત્રન વાગવા, ગદ્દ લીચા (રેતિરક),
ચોક્ષા, ખૂજ ચગીવાળા, રસકસહીન અને મેમાની સાથ સાથ

પૂર્ણ ભક્તિ વિના જોરાકોર સડસડાટ પેટમાં ઝીતરી જતા જોરાકો
તો મૂર્ખ મિત્રનું જ કામ કરે છે. એ જોરાકોને જરાબર પસાળતાં
શરીરરમોને ઘોળે દિ'એ તારા દેખાય છે. શરીરરસો પોતાના
પ્રવલોભા કંઈ ખામી ગણતા નથી છતાં જ્યારે હ્રદ વટી જાય ત્યારે
થાકીને તે સિયિલ થઈ જાય છે આવે વખતે જોરાક અવયવોમાં
પડ્યો જ નહે જે, એ કચરો જનીને પણ શરીરની બદ્ધાર જલદી
નીકળી જતો નથી કે જેથી શરીર નવા જોરાક ઉપર પોતાનો
પુરુષાર્થ અજમાવે. ઘણી વાર માણસ, હોજરી જેટલા જોરાકને
પંખમાં કપાતર કરી શકે તે કળતા વધુ જોરાકને ત્યાં હડમેકે છે.
આગુ નામ અત્યાહાર. આ અત્યાહારના અત્યાચારથી પણ હોજરી
પરેશાન થાય છે. અનિયમિત રીતે હોજરીને કામ આપવું એ પણ
હોજરીને બગાડ કામ ન કન્યા દેના જરાબર છે

વસતુમ્મતુ એ તો મૌવનની ઝડતુ, એ ઝડતુમાં તો આરોગ્ય
સોળે કળાએ ખીંચેલું હોયુ જામળો, છતાં નવાઈની વાત છે ને કે
વસંતમાં-હોળી ઉપર-આપણામાં દેખા દેતો ‘ હોળિયો તાવ ’ ખતાવે
છે કે આપણે કુદગ્નથી કેટલા જિનટા જઈએ છીએ. આપણી મગજ
પડે ત્યારે હોજરીને જગાડીએ, મરજી પડે તેટલો વખત સુવડાવી
ગાખીએ, આપણને રીક પડે તેટલી વાગ દિનસમાં એને કામ આપવું,
ડીક પડે એવું અને એટલું કામ આપવું, એ કાંઈ ન્યાય કહેવાય,
એ આખરે કટાણે તો તેમાં તેનો જો દોષ? હોજરીને નિયમસર,
માફકસર ને સમયસર કામ ન આપે તો એના કામની શક્તિ
ઘટી જાય, એ સિયિલ થઈ જાય અને કામ કરવાની ના પાડે અને
આ રીતે એ કામ કરતી અટકી જાય છે.

હોજરી જ્યારે કામ કરતી અટકી જાય છે ત્યારે શરીરમાં જળાં
બગવો ઝડે છે. આ બળવાને આપણે નામ આપ્યું છે રોગ.

રોગ

આપણામાં જીવવાની પ્રકૃતિ નહીં છે, એ જીવનપ્રકૃતિ અથવા જીવનશક્તિ ક્યારે જોખમમાં આવતી હોય ત્યારે જીવનશક્તિ એ જોખમને દૂર કરવાને તત્પર થાય છે હોજરી કામ બનાવત ન કરે અથવા મુદ્દસે ન કરે ત્યારે હોજરીમાં ધકકેલાયેલાં બોગક ત્યાં આગળ નડવા લાગે છે, એમાંથી દુર્ગંધ જન્મે છે, ખરાબ નસો દિવન થાય છે આ દુર્ગંધ ધુકન ને વિરજ-ઝેરી-ખોરાક સોલીમાં મુસાય છે ત્યારે લોહીમાં અસ્વચ્છતા થાય છે જેને તે ચામડીના છિન્ને દ્વારા મહાત્ કાઢી નાખવા ઉશ્કેરાટ મચાવે છે આપણને અજાણી આવળી હોય, મડગૂમડ કે ખસખૂજલી થતા હોય તો તેનું કાગળુ આ જ. જો એ અસ્વચ્છતા ખૂબ જ વધી જાય તો ઓરી અઠગડા, શીતળ રૂપે અદરેના પદાર્થ મહાત્ નીકળે છે.

હવે જે ક્યારે હોજરીમાં જ કે આતંગાઓમાં બરાઈ રહી હોય તેને પણ જીવનશક્તિ બહાર કાઢી નાખવાને તત્પરપર હોય છે. જો એ ક્યારે વધુ વખત રહે તો જીવનનું અસ્તિત્વ જ મરી જાય, એટલે પોતાનું અસ્તિત્વ જાળાવવા જીવનશક્તિ ખગબગાટ મચાવે એ દેખીતું કે આપી શરીરના ગળા ને એ ક્યારે બહાર કાઢવામાં કામે લાગે છે અને પરિણામે ઝાડા થાય છે, મરડો થાય છે, શરીર તપી આગને તાવ જણાય છે.

ત્યાં મુધી આપું કશું ન થતું રોય ને ક્યારે જન્મેતો જ ગદે ૧ હોજરી બદલ ધોગેથી કાઢે ત્યારે જીવનશક્તિ ગદે છે એમ આપણે કદીએ છીએ ઝાઝ વાર શરીરમાં બોગકને મો વાટે જ પાછા વાળે છે ત્યારે ઉંચી જેવું થાય છે ઝાઝ વાર જીવનશક્તિ નકામાં પદાર્થોને ઊંચે ચડાવે છે ત્યારે શરીર-સંજોખમ જેવું થાય છે.

રોગમાં ક્યાં ગા આટ નહિ ?

ત્યારે, જ્યારે ચામડીનાં દર્દો હોય ત્યારે, શરદી, સંજોખમ, ઝાડા,

નિરી કે એવું એવું થાય ત્યારે શું કરવું જોઈએ? દવા પીને તારને બેસાડી દેવો? મદદ પદાર્થ શરીરમાથી મદદ નીકળેના હોય તેને નીકળેના બધું કન્વે? જાડા થઈને કચરો કચરથી નીકળી જતો હોય તો દવા પીને જાડા જોકદમ બધું કરી દઈને કચરને અદ્ય જ ગોધી રાખવો ને મૃત્યુને વહેવું નોતરવું ?

કે એ બધું ચાલે ના જેવું ?

‘ જો એને ચાલવા દઈએ તો અમને મદદ તકલીફ થાય તોય ૧૦૫ ડિગ્રી ચડેતો રહે તો અમે હેગન થઈ જઈએ, બધું વાર જાડા થાય તો જાડાને જ કાણે મરી જઈએ’ આમ ધણી કોઈ કહે છે.

આ યોક્તી વાત સાચી છે કે તેમને આ રોગને કાગળે દેશન ખૂબ મનુ પડે જો કે હેગન થવું પડતું હોય તો તેમના પોતાના જ દોષો છતાં એ ય સાચું કે કે કચરો સાફ કરતાં જીવનશક્તિને એટલો શ્રમ ન પડવો જોઈએ કે જેથી જીવનશક્તિ તદ્દન ખવાસ થઈ જાય દરેક કહેનારું એ જ રહ્યું કે રોગને આપણે કૃત્રિમ હિપાયોથી બધું તો ન જ કરી દેવો અને તેને એકદમ વધી પછી ન જના દેવો કે જેથી જીવન જોખમમાં આવે, પણ એનો કમ ધીમે મને તેવું કરવું આ કાર્ય પણ કુદગતી રીતે જ થવું જોઈએ અને જીવનશક્તિને કચરો કાઢનામાં મદદગારી બનવું જોઈએ

ત્યારે, હાથવારે દેખા દેના રોગનું કારણ શું છે એ આપણે મગજ મગા જો રોગચિન્હો તરફ બેદરકાર રહીએ, રોગના કારણ શરીરમાં સમઘાયેલી મદદી - રોગદ્રવ્યને - એકનાર જલદી કાઢી નાખીને પાચન-અવયવો અને શક્તિપૂરક અવયવોને ચોખ્ખા કરી નાખ્યા વિના વધુ પચાવવાનું અને અદ્ય જીવના કામ એ અવયવોને આપીએ, તો અવયવો ચાકી જાય, એ મુદ્દસ કામ ન કરી

શરૂ, પનિષ્ઠામે શરીરમાં વડુ રોગદ્રવ્ય એકઠું થાય ને રોગ ઉઘડે અને એકાતરિયો, ટાદિયો, મુદલિયો અને એના અને અતના તાર ગરમીના રોગો, ચામડીના ગરો, અપચાના ગો-એ ગધા ઉઘડે ગરો Acute Diseases કહેનાય. આગેના મેલેગિયા, ન્યુમોનિયા નાનદાર્ઝ અને એવા મોટા ન મોટા રોગોનો મારો છે જ્યારે રોગ જેવ વાગે કે રોગોનું સ્વરૂપ ઉઘડે અને સાથે ત્યાં મુ કમનું જોઈએ એ આપી અદ સમજાઈ જાય છે રોગદ્રવ્યને શરીરની બહાર બાવડુ અને જ્યારે એક બાલુ સફાઈ ચાલતી રોય ત્યાં જીંદા જાણુ રી સફાઈના કામમાં અતગમ નાખે કે સફાઈ કરનારનું કામ વધારી મૂકે એનું કાર્ય ન કરવું-રોગદ્રવ્ય શરીરમાંથી નીકળી ન જવું એવો સમય મોરક ન લેવો-એ જ ઉપાય અથવા તો ગરમી ખુબ ખુબ એમનું થતુ ગયુ, એની બહાર નીકળવા મથતી શરીરને અદર જ પૂરી રાખવાનો-એને દવાની દેવાનો - અપત્ત લયો ને નામ ૫ ગરીરમાં ગમે ત્યાં બરાઈ નહુ, લાખો વખત ગયો જે બાગમાં રોગદ્રવ્ય સડવા મારે રાખી મુકાયુ ને પનિષ્ઠામે એ તરફના અવધર સડયો ને રોગે ઘડા ધાતુ અને આપણે દીના રોગ (Chronic Disease) કહીશુ ઉઘડે રોગનો દીવા રોગ ન થો દીના રોગના ઉપાય પછુ આપણી સાદી સમજમાં જલદી આવી શકે છે કે તેના ફરીથી ઉઘડે રોગ કરવો ને ક્રમ રોગના કારણરૂપ રોગદ્રવ્યને ત્યાં પછી બહાર કાઢી નાખી શરીરને શુદ્ધ બનાવી દેન, દેખીતુ છે કે આ ઉપાયમાં જ શરીર અને મનની શાંતિ મહેતી છે

પણ દુનિયામાં તો આજે આવુ નથી દેખાતુ આજે તો કેઇ પણ માણસ રોગ થય એટલે સીધો દવા લેવા દોડે છે, આ વા શુ કરે છે, બાઈ ? મને ટાઈફોઇડ થયો, દેખીતી રીતે તો મારે આતમકા । દોઝરીમાં મમેલા મગને એનિમાથી શરીર બહાર કાઢવાનું કામ ન્યુ જોઈએ સોફીમાં લળી ગયેનું રોગદ્રવ્ય શરીર પડ જીની આદરો લપેગી પાપીમાં શોધો તેવું જોઈએ અને એ રીતે જીંદુ શુદ્ધ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી

વધુ મળ થનો અટકાવવાને અવધવોના કામનો જોજો વધુ ન થાય તે માટે ભારે જોરાક લેવાનું એકદમ બંધ કરી દેનું જોઈએ. આ સ્વાભાવિક ઉપાય લેવાને બદલે હું વિલાપની કે દેશી દવાવાદી દાકતર પાસે જઈશ, માનતા માનીશ, ભૂવાને બોલાવીશ કે જંતરમંતર કરાવીશ. જો હું આમ કરું ને પછી મને કોઈ મૂર્ખો કહે તો મારે એની ઉપર ચિડાવું ? હું એ વખતે ખરેખર મૂર્ખો જ હોઉં, કારણ કે મને એટલું પચ્ચ મૂઝવું નથી કે ભૂવાના ડાકણાથી કે જંતરમંતરની કૂંઠથી મારા શરીરમાં ભરાયેલી ગંદકી બહાર ન જ નીકળી શકે. મળથી ચિકાર ભરાયેલા જાગૃદ પાસે જિભો રઢી જાગૃદ સાફ કરવાને ઉપર દવા છાંટવા કરેતો કે મંતર બળમા કરેતો માણસ કદી એ સાફ કરી શકવાને હોતો ? કોઈ જુલાખની વાત કરે છે ને કહે છે કે ‘ જુલાખથી તો મળ એકદમ બહાર નીકળી જાય છે ને ? એ જ અજમાવવાને બદલે પાણી, એનિમા, ઉપવાસ એ બધી ત્રાંચી પડય ક્યાં કાઢો છો ? ’

આટલા પરથી એક વાત નો સમજાય છે કે આ બાઈ બીજી દવાઓને નો નકામી ગણતા થયા છે પણ જુલાખના સિદ્ધાંતમાં જોમને મામાનું ધર દેખાય છે. પણ હું કહું છું કે મામાનું ધર રોજ રોજ કામ નથી આવતું. આખરે પોનાના અને પારકાનામાં ફેર છે. જુલાખની જ વાત કહું. આંતરડાંમાં મળ ભરાય છે તે કંઈ જેમ આપણે ભોંય પર પસાદી વાગીને બેસીએ છીએ એમ બેસતો નથી. વાત તો એમ છે કે આંતરડાંમાં મૂલ્ય જેવા કેટલાક તાંતણાં હવામાં ફરફરી રવા હોય તેવી રીતે રહેલા છે. આ તાંતણાં જોરાકમાંના રસોને ચૂસે છે ને એની ઉપરથી રસો જોરાક વાદિનીમાં ચુસાય છે. મળ આ તાંતણાંઓ ઉપર ચાટી જાય છે, એટલે એમાંથી ચુસાય એટલો રસ-સારો કે નરસો-રોષક વાદિનીમાંનું જેલો ચૂસ્યા જ કરે છે, હંચટ રહી જાય છે પર્યર જેવો કદમ્બ પદાર્થ. બ્યારે જુલાખ અન્નનળીમાંથી નીચે ઊતરે છે ત્યારે અન્નનળી કે જે બીઆરી તદ્દન ગિદોષ છે તેને જુલાખની તીવ્રતા અનભરવો પડે છે. એ નિર્નિ...

બને છે પછી જુન ૧ કોડી આ અતઃકામા જાહેર પોતાની
જિનાગી ત્યાં ઉચ્છેદન મચાવે છે આ ઉચ્છેદનથી એ અવધવાની
દીવાનો શિથિલ બને છે ને ત પોતાની પ્રકૃતિ તદ્દન પ્રતિદેવ એવા
એ વિગતના દ્રવ્યને પોતાની અન્વી મદાર દેવી દેવા જોઈ કર છે
આ જોઈ કરના નમાનો કેવોક મગ પણ જુલાના ઝેરની સાથે
બહાર નીકળી જાય છે

પણ આ રાખવાનું કે કેવોક જ મગ, ધો મગ નહિ અને
આ કેટલાક મગને બહાર કાઢવા માટે જેટલું મધુ તોફાન ? અને
છતાં ૫ સોડીમા ગયેન ખગમ દ્રવ્ય તો જુલાનથી મદાર કદી નીકળ
વાનું જ નહિ

આટલી વાત પછી હું પૂછું કે અને જુલાનની સનાદ આનાર
લાઇની સનાદ મારે માનવી કે પ્રથમ મે કહી નિષેધ ઉપાય માટે
મેવો ? જુલાન કે બીજી કોઈ પણ દવા તાક્ષીમા જાર તોપણ તે
શુ કામ કરવાની હતી ? એ જ કે ટાઇનાડરે ચામરીના હિદ્રોમાથી
બહાર નીકળી જતા રોગગ્રસ્ત ને-માગ દાનકોડને એકદમ રાજી
રાગદ્રવ્યને શરીરની અદર જ ચૂપ કરી લઈ સધરી ગખવુ મારા
શરીરમા ભવિષ્યમા મદુ મદકા મમે તો તેને બહાર કાઢવા શીતળા
ઉત્પન્ન કરતા જાણીને ગોળગાની ગસી આપીને મરી નાખવા એ
મારું શુદ્ધિયુક્ત કામ થયું એમ કહેવાની મારી દિમત નથી
થયાથ તો એ છે કે જે માન શીતળા મદી ન થવા દેવા દોષ તો મારે
ગદકી ન થવા દેવી જોઈએ ગસી કે જે એક વિગતના દ્રવ્ય છે
જે ઝેર છે જે આનાર નથી તેને માગ શરીરમા લખન મીને જાન
પમે સમજ તો એ જ છે કે હું આપત્તિ વહેરુ હું

વાઓ, રસીઓ, ઇન્જેક્શનો એ મારા શરીરમાના મગને મદાર
કાઢવા દોષ તોપણ જોગજુનમથી મદાર કાઢે છે, નાજુક અવધો

ઉપર એ અપાચાર છે, એને લીધે અન્યથા હોતોત્સાહ બની ગય
 ને, તેઓ બનિષ્યમા પોતાનું કામ આનંદપૂર્વક કરી શકતા નથી કે
 કરવાની નેનામા તાકાત રહેતી નથી રોગદ્રવ્યને અદૃશ્ય સમાવી
 નાખીને કે થોડું નણુ પગણે બાગ ધકેલીને અન્યથાની ખોડ,
 કાપમી ઢીલી રોગો, નિરાધારિતા તે લાવે છે હોટેલમા, જમણુમા
 કે મિજલસમા કું ગમે નેટનું, ગમે તે સમયે, ગમે તેવું પેટમા ઠાસી
 આ પો, મને બાણુ કે પેટમા તકલીફ થશે એટલે મેં દવાની એક
 નીકડી બધ નીધી કું મારું કરું છું કે જો વાધો છે? અતિશય કામની
 ખૂમ મારનાર, ‘ગ કવરા અક’! થતું ગયો છું, એને એક વાર
 બધાં કાઢી નાખી ના દો એવી દરિયા કરનાર હોજરી તે વળી
 કોણુ? મેં પેટમા નાખ્યું એનું એણે પચાનું જ નોંધશે, પચાનશે
 નહિ તો કદાચ એને મોઝે ઢૂંચો તો બાગશે જ કે જેથી એ કરિયાદ
 માં ખૂમ નહિ મારી ગઈ આમ મેં મારું કર્યું પણ આનું પગિણામ
 શું? હોજરી બીચારી ચૂપ તો રહી પણ રક્તનાહિનીઓની દીવાલોને
 તોડીને ખોરાક ઓઠો જ લાહીમા જઈ શકવાના હોતો? એ ટીકડી
 જમીને ગજ બનેલ મળને કંઈ રીતે અસ્થ રીતે બદાર કાઢી
 શકવાની હતી? પગિણામ?

આ નીચે તો એ સાથે મળતો આ જ છું, પણ આથી
 થણો જુદો જુદો જાતની શારીરિક મિતિઓ આપણી આસપાસ
 આપણે લગભગ રોજ જોતા હોઈશું ગાંધી નહોતું, સાવ સાળેસારો
 હતો, ખેડો હતો, અચાનક હિલટી થઈ, મુઝાગે થયો ને ધડીમા તો
 પ્રાણ પણ નીકળી ગયો! કોઈનું હાર્ટ-અટક થયાનું આ વર્ણન
 છે ‘સુદેશ’ મેઝર ખાધી ને હૃદય બધ પડી ગયું ‘અરે, પાન ખાધું
 નેટવામા જ મૃત્યુ થઈ ગયું’ ‘૧૦૫ ડીગ્રી તાવ આરા બનમરત
 નાતી ગણુ જેવા ગરીબને પણ ટાઇફોઇડ’ ‘ત્રિદોશની અસર પણ
 જુઓ તો ગજન, પણ દિવસમા પળી બેઠી ગયું’ ‘આવી અન્ય
 બીઓ માગ કરતા હદાય તમે જ વધુ સમજાવી શકશે

આ શું છે ? કોઈની કૂક વાગી ? કોઈનો નગર માગી ? કોઈએ મદદ આપીને શીંગડું કરી દીધું ? ના, આ છે પેલી દવાના કે દવાની ટીકડીઓના કાગ્ગતાન, કે ચેનચેન મળેને શરીરના અવયવોમાં જ ગોંધી ગળ્યાનું પશિયામ, બહાર નીકળવાનો સાગ મળતાં બડો બનેલ આગનું ન્યરૂપ.

હવે પેલો દાખલો અમારી પહેંશમાં જ એ બાઈ ગેલો દાતા, એમને બાઈનો જમ પણ પચતો નહોતો ! કું તો કાન્યુ સમજી ગયો અયોગ્ય રહેજીકન્સી અને ચતા ગેમ ઉપર દવા-સાજનો મારો હોજરી વર્ગોથી સ્વાસ્થ્યવારે બગડતી અને એ દવાઓ લીધા કરતા, પછી તો હજારો કપિયા ખરો, પણ દવાઓ પણ લાચાર બની એટલે એમણે એક નિસર્ગોપચારની મદદ માગી. પણ એમણે તો સાથે સાથે ખાતરી માગી કે હ મહિનામાં તબિયત મારી ચલી નોંધજે. નિસર્ગોપચારે જવાબ આપ્યો, 'બાઈ, હું બગવાન નથી, ખુદ બગવાન પણ હ મહિનામાં આમાં કંઈ કરી શકે એવી ખાતરી આપી શકે કે કેમ એની મને શંકા છે મુદતની કયા વાન કરે છે ? સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીની પણ ખાતરી ન આપી શકાય.' જોકે, આંતરડા એ બધા અવયવોને બહાર કાઢી કુશળ કરીગતની અક્કલથી બે પાંચ વર્ગો સુધી બગવાન એની ઉપર મુશ્કાતકામ કરવા બેઠે તો એ સુધરે એવી આશા રાખીએ ! દવાઓ રોમને રાખી દઈને શરીરમાં કેવી બચકર ગિયતિ કબી શકે છે તે મૃત્યુ પાગેલા દંદીઓના શબપરીક્ષણમાં રેખાયું છે. કોઈ ગણસ આવીને ઉત્કાષ્ઠાત મચારી જલ્ય તેવું શરીરમાં ચર્મ મુખ દોષ છે.

ત્યારે એ જ એક ઉપાય ધારણથી અજમાવવાનો છે—ઉપવાસ ! દોજરીને, આંતરડાને, હૃદયને આગમ આપો : એમને એમનું ચડેલું કામ નિરાતે પૂરું કરવા દે, એમના કામના એમને જુદાપૂર્વકની મદદ કરો. આપણું શરીર અને રોગીના અવયવો બધું સમજી છે,

આરામ મળ્યો છે એવા સમાચાર એમને મળતા તેઓ ઉત્સાહથી ચડેનું કામ પૂરું કરવા માડશે ને પછી બધું રનરન થતા પોતાની મેળે નવું કામ માગશે એ આપણા વદાદાર મેવકો છે

દોઝરી વગેરે અન્યથા પોતાને મળતા નહીંપડતા કામના બોળ વિરુદ્ધ કોઈ માનનીય કે પ્રાણીજ લાપાખા નથી બોલતા. તેઓ આપણને અંદરથી કંઈ તકલીફનો જાસ જાઓ કરે છે; ખોરાક ને મળતા બાંધી પેટ દુખે છે, દોઢીમા ચડેન અપરસ કે જેસથી માથું દુખે, અશુદ્ધિ આમડીમથી બહાર નીકળે ત્યારે તાર જથ્થાપ છે

મેં જાણે કે આગળા બે દિવસોમા પણ કંઈ એવું ખાધું ન હોય, કંઈ અનિયમિતતા ન આચરી હોય, છતાં શરીરમા કંઈક અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થઈ ફાય એવું દેખાય છે કે જાડા થઈ ગયા હોય, કા મરડો થયો હોય, ઉધરસ ને શઘ્દી તો સામાન્ય હોય છે, ટાઈફોઇડ કે ન્યુમેનિયા પણ થઈ જાય, ત્યારે મને નગમ્ લાગે છે. કોઈ કહે, ‘ કેમ જાણે મારું લાગ જાવું જવું પડ્યું ? જાણ ઉધરસ કેમ આવેલી બધી ? ’ ત્યારે હું કહું, ‘ કોણ જાણે એનું કાંઈ ખાધું તો નથી અને પછી મને થાય છે, શરીરની કાંઈ સમજ જ પડતી નથી, તે ક્યારે મારું થઈ જાય ને ક્યારે પછું સાચું પણ થઈ જાય, વાગ્યુની કંઈ ખમજ જ પડે નહિ ’

આ ખોટું છે શરીર અને તેની અવ્યવસ્થા બગમજ સમજ પડે તેવી જ છે શરીરની અવ્યવસ્થાના કાળજીની ખગર ન પડે તેવું નથી હોતું. એ ગમે ત્યારે ગમે તેવું થઈ જતું નથી અસમજ, શ્વન-શક્તિના કાર્ય વિશે આપણે એટલા બેચેન મન્યા હોઈએ છીએ કે બગાડો ઇત્તવાની એની સજ્જિ કેટલી છે તેની આપણને સમજ નથી હોતી. પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ કંઈ જે શરીરમા કેટલેક વખત પડ્યું પણ ન્દે, શ્વનશક્તિને જ્યારે તે બધું અવરોધક લાગે ત્યારે > >>

કાઠવાનો પ્રયત્ન કરે છે એ વખતે આપણને લાગે કે કારણ વિના ગમ થયો, ત્યારે ખરી રીતે તો કારણ કેટલાય વાંચિય પડે. એક મુશ્કેલી એ છે, ને કહે છે દેખાય છે ને તેનું પશ્ચિમ છે આવી જ રીતે 'કાંઈ વિના' અને 'અચાનક' જેવાં પણ મધ્ય પડી જાય છે.

ત્યારે કદાચ હાલ ઉપનયજિત સંગીતના ઝરાને બદલ કાઠવાનો પ્રયત્ન છે ત્યારે યાદી, સજ્જમ ઇન્દ્રિયો-આ જોવા એના કરો હોય છે આમની માફક એરે જવાર નીકળતા હોય ત્યારે આપણે એને નોંધી અનુભવ, સીતલા, નાન તાવ એવા નામ આપીએ છીએ, તાવ માટે જ એ ક્રિયા થતી હોય ત્યારે આપણે એને જાણી દાદરો-પ્રયત્ન નિધાને નામે એ કાઠવાની ક્રિયાને જાણીએ છીએ.

આથી મુશ્કેલી સમજાવ એવી આ વાત છે કે એવાને બદલ કાઠવાનો ઉપનયજિતનો આ પ્રયત્ન ઇન્દ્રિયો-કે જેણે ન હોય અને આવી ક્રિયાઓનું અતિવ ન હોય એ અવગણ સારી નાત છે, પણ આપણે એક એવા જાણનામા આવી પડ્યા છીએ કે આપણને દરેક ગીતે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ મળી જાય નથી, જ્યારે કોઈ ને કોઈ ગીતે શરીરમાં એવો ઘર્ષ જ થાય કે આપણે પ્રયત્ન એ હોયો જોઈએ કે એ એવો જોઈએ જોઈએ અને પછી જે એવો જોઈએ છે તેને ત્યારે ઉપનયજિત બકાર કદાચ મળે છે ત્યારે આપણે એવી એ ક્રિયામાં વચ્ચે વચ્ચે ને વિખરા ન નાખવા જોઈએ જેમ જાણ-પ્રેરણાની ક્રિયાઓને આપણે રાખતા નથી, સમજીએ છીએ કે એ ગાથા હાનિકારક છે, તેમ જ ક્રિયા પણ અતિપૂરક પાત્રા દેવી જાણ એ જોઈએ જોઈએ છે ખુબ કે આ ક્રિયાઓ કેમ જ ન સમજે, ઉપનયજિત એવી પછી જુદા જુદા ને બેવો પડે અને પાઠગથી એ બીજી માર્ગે કાઠવાની શક્તિના જુદા જુદા ને સમજ નથી આપણે સમાજ નાખવી જોઈએ એવા બદલ કાઠવાના નામના જોશમાં ઉપનયજિત તરીકે જોઈ ને જોઈએ એટલે કે, દા.ન. ૧૦૪ રીમી

(ફેરવડાઈ) સુધી મહેનો હોય તો ૧૦૦ ફાર ધારના પ્રપતન
મગે આ પ્રપતન પણ નિર્દોષ દેવો ને જો પ્રપતનથી જીવનશક્તિ
ઉપર વધુ દમાણુ ન આવે તે જોનું જોઈએ આના સરેખા ઉપાયો
ઉપરાસ અને જલોપચારના છે જલોપચાર કેવી રીતે કરના તે
મનાવવું અને ગ્વાન નથી કાઢવું કે આ ચોપડી ઉપનામ વિષયની
છ, પણ જ્વાઓ તા કોઈ રીતે ૫ ઉપચાર નથી જ

ફવાને બદલે શું ?

જ્યારે ફોજરીની કામ કરાતી શક્તિની સીમા આવી જાય છે
ત્યારે કુદરત જ આપણને ગ્રેન્જા આપે છે દાખના તરીકે, ખાવા
ઉપરથી આપણી રચિ કોઈ જાય છે, જૂળ લાગતી નથી, રસાદ કોડી
જાય છે, આ સમયથી જ રોગ રાફ થયો સમજવો—આપણને ચેત-
વણી મળી કે દમણા ખોનાક આપવાનું બંધ કરે આ ચતવણીમા તરમ
સમજીને એ જ વખતે આપણે જોશકે લેવાનું થોડો સમય છોડી દેવું
અને અદરથી અને નદારથી નિર્દોષ રીતે ગ્વાજ ચરાના ઉપાયો બધા
લેવા જો જો વખતે ન ચેતી શકાય તો પછીને પગથિયે તાવ ઈત્યાદિ
ઉપ રોગમા તો ચેતી જ જવ જોઈએ પણ વાકો તાવ વખતે
ખાવાનું માને છે અથવા ફોજરીને આપે છે ધણા માને છે કે કોનો
ગળા શીરા ખાઈ લેવાથી તાવ જીતરી જાય છે પણ લાકો થેપવા,
પૂડણા, બનિયા એવી કે મી ચંજો ખાવા ઈન્કે છે, ગામડાના કેટલાક
લોકો તો વળી માદા પડે તો રોજ એ રાત્રી ખાતા હોય ના તેને
જાતે ચાર ખામ ને ગમ કરના બાજે આમ કરવાથી કોઈ વાન એવું
દેખાય છે ખરૂં કે એમના તાવ આ થો ગયો પણ ખરી નેતે તે
ચાંચો ન જ ગયો હામ, વધુ ખાવાથી કે બારે અને વિદેન જોનાક
તરાથી કચરો નામ કેવી નેતે પામી શકે / હતા રોગ રાફના ગણનો
જો બાસ થાય છે તે લેમના માનસિક કાણે માનસિક ઠાન્કે
રોગ ચાંચો નથી ગયો દોનો પણ કોનો થયો થેય છે તે એકા

ભય છે, એટલે તે એક વાર દેખાતો મધ થાય છે પણ આ નો
 જમમા નાખનાની વાત થઈ ગેસી ગયેલો ગામ ફીને મધુ નેગ
 સાથે, વધુ રહી રીતે જોયો થાય છે, બેમી નુ-મુદ્ર ગયો રોય તો ય
 ઉમો થાય છે એટલે રાગ દ મિયાન ખાવાની વાત તો જગ થ
 શુદ્ધિગમ્ય નથી પણ લોહો અશક્તિ આવી જવાની ધાગી ગમ્પના
 હોય છે, દવાવાદી દાકતરો પણ આવો ભય ગમે છે અથવા કહે છે,
 “ખાવામા કંઈ હુકત નથી” કેમ બાઈ, હુકત દેમ નહિ ?
 ન ખાવાથી અશક્તિ આવતી હોય તો તે વખતે ડગવાનુ
 કાગ્યુ નથી ઇનનશક્તિની પાસે કયરો બહાર કાઢવાનુ
 એક મામ તો છે, એમા ખેગાક પચાવવાનુ વધાનનુ મામ આપીને
 એની અશક્તિ ટાળે કે વધે ? આસનું યત્ર મુધાગી ન રહાય, સુધાગવા
 માટે એની બધી ક્રિયાઓને ચમાવી દેવી જોઈએ એ ગીતે ટરીગના
 ખીલ કામેને પણ અગ્રહાવી દેવા જોઈએ અથવા ગેમ દરમિયાન
 વાદળાનુ કામ કરે છે વાદળી દબાય ને પાણી બહાર નીકળે તેમ
 જીવનશક્તિ એને બહાર કાઢે છે વાદળી પાણી કાઢી હોય તે
 વખતે એ વધુ પાણીને કેમી રીતે ચૂસી શકે ? એક જ રીતે કે એ
 પાણીને બહાર માવાની ક્રિયા બધ કરી દે એ રીતે ટરીરને એ
 કાઢવાનુ કામ હાડી દઈ નવા ખેગાકન સેવાનો પ્રયત્ન કરવાનુ કામ
 કરનુ પડે તે એ અદર જ ન્દેગે કૃતગ અને પશુ-પક્ષીઓ માદા
 પડે છે ત્યારે ખાતા નથી, આ વસ્તુ બતાવે છે કે કુદરતનો નિયમ
 એ છે કે ગેમમા આદાર ન સેવે!

રાગ ચતો અગ્રહવાને જેમ દવા ન લેવી જોઈએ તેમ યેશા
 રાગને દાગી દેવાને પણ દવા ન લેવી જોઈએ દવા ખતા યે વડ
 વ્યકર એવા હ-જેકશનો અને રમીઓ તો ન જ લેવા જોઈએ

રામ દરમિયાન જીવનશક્તિ મજબૂત થાય અને મળવિસર્ગન
 કરવાનુ કામ એકામ ખાતે કરી ન્દો થાય છે તેના એ ખ્યાનમા દવા,

ગસીઓ અને ધન્નેકશનોથી ભંગ ન પાડવો જોઈએ. દવા વગેરે ઝેરા છે તે ઝેરાને જીવવાનું પણ કામ વધારામાં જીવનશક્તિને આપવું તેમાં કદાપણ નથી. જીવનશક્તિ એક કચરા (રાગ) સામે ઠડી રહી હોય ત્યાં જોને માટે જીને લડનારો આપણે જાને જ ઊભો કરી દેવો ?

માંદગી સામે કામ કરવાના બે રસ્તા : દમન અને નિયમન અથવા વિસર્જન.

દમન તે દવાઓ, રસીઓ, ધન્નેકશનો, વાઢકાપ દત્તાદિથી રાગને દબાવવો કે ઝેરાને શરીરમાં વિભક્ત કરી નાખવાં કે અવધવાને અચેત કરી મૂકવા. આ માર્ગ દિનાવલ નથી એ આપણે જાણું.

નિયમન અથવા વિસર્જન એટલે જીવનશક્તિના રાગનિવારણના કામને નિયમસર, પદ્ધતિસર અને નિર્ભય બનાવવું. ઉપવાસ એની એક રીત.

ઉમ રોગ (Acute Disease) વોય ત્યારે ઉપવાસ એ જ રોગદ્રવ્યને બહાર કાઢી રવાઘ્ય મેળવવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. ડોક્ટર મેક કોય કહે છે તેમ પરિણામમાં ને ફાયદામાં એના જેવી, એની નજીક આવી શકે એવી, એકે ય ચિકિત્સા નથી.

પણ એક ચેતવણી. સંપૂર્ણ સાળ માણસે કદી ઉપવાસ કરવો નહિ શરીરનો ધર્મ છે કામ કરવું. કામથી શરીરકળે બચાતા જ લાય છે, આહાર નાશ પામેલા શરીરકળોની જગ્યાએ નવા કળો બાંધે છે એટલે એક દિવસ પણ ન ખાવું એનો અર્થ મૃત કળોની ખોટ રહી જવા દેવી ને જીવન એટલું ટૂંકું બનાવવું. આ કારણે સંપૂર્ણ સાળ માણસે તો કદી ઉપવાસ કરવો જ નહિ, પણ ઉપવાસ ન કરવો સંપૂર્ણ સાળ માણસે. આ સંપૂર્ણની વ્યાખ્યાના શરીર, મન અને અધ્યાત્મ આવી ત્રણ છે. મન પણ માંદું હોઈ શકે છે. મન પ્રકુલ ન હોય એ મનની માંદગીનું એક ઉદાહરણ છે. કોઈનું

અધ્યાત્મ પથ માફું-વિકારયુક્ત હોમ શકે છે, આવે વખતે પણ ઉપવાસની જરૂર પડે છે એવા પ્રસંગના ઉપવાસમાં અમત્તા અભાવે સ્થૂલ શરીરકળેનો વ્યય થઈ જતી જાય છે એટલે તે જાડુ નથી બવાતા અને શરીરને સલામ કરવા સુક્ષ્મ જળો આવતાં હોય છે એટલે એ ઉપવાસમાં બલ જેવું નથી હોતું; કદાચ સ્થૂલ શરીર નવળું બનતું હશે ખીજી બાજુ વ્યક્તિનું ખીજુ ચેતન પ્રબલ બનતું હોય છે-એની કાર્યશક્તિ વધતી જાય છે પણ આવા ઉપવાસ કયા સુધી એવી જઈ શકાય તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે, એનો સાબ સંપૂર્ણ વાળો કરતા કેટલો વધારે છે તે પણ નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે, એટલે આપણે તો એનો માત્ર નિર્દેશ જ કરી સર્પએ નં જોતિક ખામત ઉપર આવીએ.



ઉપવામનો વિચાર

ઉપવાસ કયા કયા રોગોમા ?

ખૂંધા ન ઉમ રોગમા ઉપવાસ લાભદાયક છે રોગની શરૂઆત હોય ત્યારે ૮૬ સોડી દેવું કે એક દિવસ ન ખાવું એ પણ ઉપવાસની ગરજ સારે છે આ ઉપવાસ તો ઠોઠું પણ રોગમા ઠોઠું પણ રોગી કરી શકે પણ રોગ ન્યારે આગળ વધી ગયો હોય ત્યારે ખૂંધા રોગમા (ઉમ રોગ) તો ઉપવાસ થઇ શકે પણ ખૂંધા લાઠે ઉપવાસ ન કરી શકે ખૂંધા માટે ચાખ્યા ઉપવાસ સલામત નથી, વધારે પડતી ચળવીલાળા માણુમાને માટે સામાન્ય ઉપવાસ ધણા ઉપયોગી થઇ પડે છે

ઉપવાસ કોણુ ન કરી શકે ?

સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે દરદીઓના પચ ૮૬ મામની સખ્યા ઉપવાસ ન કરી શકે એવી હોય છે અતિ અશક્ત, અતિજૂઠું, અનિરોગી, અતિક્રશ (નમળા બાધાનો) આવા લોકોને આપણે ઉપવાસ કરવા ન દઈ શકીએ અહીં ચાગ પ્રકારના લોકોને ઉપવાસ ન કરવાની સલાહ આપી તેમા ઉમેરવા માગીએ તો ખૂંધા

નાના બાગડોને પણ ઉમેરી શકીએ નાગક ખૂન નાનું હોય ત્યારે તેને માટે પણ ઉપવાસ દિતાવદ નથી જો કે એવા નાના બાગડોને માટે એવી ગિયતિ જ નથી આવતી કે એને સાચા ઉપવાસ કરાવવા પડે, એમને માટે એવી સ્થિતિ આવે તે ઘણી બાકી વાત ગણાવવામાં આવે માટે ઉપવાસ બળાવદ ગણા છે તેનું કાનૂલ એ કે તેમની જીવનશક્તિ ખૂબ ક્ષીણ હોય છે ઉપવાસથી એને વધુ તીવ્ર બનાવવામાં જોખમ છે આવા કોડોએ પ્રથમ ખીજ નજીક જુલની ઉપાયોથી (દવાઓ દા નહિ) શરીરની શક્તિ વધારી દેવી જોઈએ અને તે પછી જ જાણે ઉપવાસ કરવા જોઈએ. પણ આ માટે તો વડું મહાદકાગક એ છે કે એમણે ડોઝ નિષ્ક્રિયતાની જ નાનવારે તેરી, એમની દેખરેખ અને ગીરી સનાદ-સૂચના અનુસાર વર્તવું એમણે ઉપવાસો કરનાના હોય તોપણ નિષ્ક્રિયતાની દેખરેખ નીચે જ તે થવા જોઈએ

ઉપવાસમાં ઉપવાસ ઠાકતી વખતે ખામ ખાન આપવું જોઈએ એ માન્યતા જાણીતી છે તે જ રીતે તેટલું જ ખાન કેરા કોડોએ ઉપવાસ કરવા જોઈએ તે જાણતું પણ આપવાનું છે જો ગિયતિ 'અતિ'ની કક્ષાએ ન હોય તો જ્યાં ઉપવાસ કરના મધ્ય કોડોએ ઉપવાસ કરી શકે તેમાં તેમને સાજ થશે જોઈએ ઉપવાસ કરે તબ્બો તે શાસ્ત્રીય રીતે કરવા જોઈએ એ વાત તો ગર્ભિત છે જ

જે કોડો સાચા ઉપવાસ ન કરી શકે તેવા હોય તેમને માટે ખીજ નજીક ઉપાયો આ છે તેઓ ખીજ બાગડો જેક તથા દહને માત્ર દાગસ, બાજીઓના રસ, પ્રવાહી બાગક, દૂધ, મોયાનીન એ વસ્તુઓ માપસગ અને નિયમસર લઈને શક્તિ મેળવી શકે છે એજામાં એકો બાગક તેના પેના શક્તિ સ્થારીને ઉપવાસો કરી શકવાની સ્થિતિને તે પ્રાપ્ત કરી શકે આ વિષે આગળ વિશેષ સમજ્યું છે.

હઠીલા રોગમાં

ઉપ્ર ગેગ પ્રત્યે જોડકારી સંવવામાં આવે અથવા ખોટા ઉપાયો લેવામાં આવે ત્યારે તે હઠીલા રોગમાં ફેરવાઈ જાય છે. હઠીલા રોગનો અર્થ શબ્દ છે ક્રોનિક ડિસીઝ (Chronic Disease). આપણે હઠીલા રોગો 'ન જ હડે એવો' કે 'કાચમનુ ધર ક્યુ' હોય તેવો રોગ પણ કહીએ છીએ, જો કે એ ન જ હડે એવું તો કંઈ નથી હાંતું, પણ ન નીકળવા માટે તે કંઈ પકડી રહે છે પણ આપણે યોગ્ય રીતે એની માવજત કરીએ તો એણે પોતાની હડ છોડી દેવી પડે છે પણ આ માવજત ઘણી બુદ્ધિપૂર્વક થવી જરૂરની છે. હઠીલા રોગોમાં એકદમ ઉપવાસ કરાવવા તે સલાહકારક નથી.

આ વિશે બીજા મહત્વના એનિનિયમનો મત આવે છે;

'હિંદુસ્તાનમાં સામાન્ય રીતે નિસર્ગોપચારનો પ્રચાર મેકેડનના પુસ્તકોથી થયો છે એટલે એના મોટા ભાગના અનુયાયીઓ હઠીલા રોગોમાં પણ શરૂઆતથી જ ઉપવાસ કરાવે છે હિંદમાં ઘણા નિસર્ગોપચારકોની આ પદ્ધતિ છે, પણ હું આ પદ્ધતિમાં શંકા નથી હઠીલા રોગોમાં શરીર અશક્ત અને અશુદ્ધ હોય છે, એટલે જાના ઉપવાસો કરાવવાથી દરદીની અશક્તિ વધી જઈ પરિણામે ઘણી વખત મૃત્યુ આવે છે એને માટે સર્વોત્તમ રસ્તો એ છે કે હઠીલા રોગના દરદીની જીવનશક્તિ પ્રથમ જલોપચાર, હળવી કમરો, મસાજ, સૂર્યસ્નાન, ખોરાક ઇત્યાદિ વધારવી અમેરિકાના જાણીતા જી-નિસર્ગોપચારક ડૉ. મિન્ડા હેઝાર્ડનો પણ આવો જ મત છે એમણે ત્રીસ વર્ષમાં હજારો રોગીની આન્ધાર કરીને પોતાનો અભિપ્રાય બતાવ્યો છે. પણ ડૉ. પ્યુરિન્ટન અને ડૉ. મેક કોય હઠીલા રોગમાં ઉપવાસ કરવામાં લાયક નથી ગતાવસ્તા, પણ તેમના એ મતનો ત્રીસ વર્ષ પહેલાં પ્રગટ થયો છે.

ઉપવાસનો ઐષ્ઠ સમય

ઉમ રોગની નિયતિમા ઉપવાસ ગમે તે સમયે થઈ શકે છે, એને માટે કોઈ ખાસ સમય કે ઋતુની પણ નોંધ લેવાની જરૂર નથી, જે વડીએ લાગ્યું કે ઉપવાસ શરૂ કરી દેવા જોઈએ તે જ વડીએ તે શરૂ કરી દેવા કેટલાક માને છે કે વસતઋતુની શરૂઆત પહેલાં ઉપવાસ પૂર્ણ થઈ જાય તો વસતઋતુ કે જે સ્વદિગ્ની યુક્તી ગુણવાતીનો સમય છે, જે વખતે ઝડ, પાન, ફળો ને અમરત કુદરત નથી. ત્યાર બાદથી કરે છે, તે સમયના પૂર્ણ વાત તઈ સર્વે શરીર પણ પૂર્ણ રીતે ૨૫-૭ વધતે તે ઋતુની રિગસપ્રકૃતિનો સમય સર્વ ખૂબ સગવડ બની જાય આ વિચાર કદાચ જોડો નથી એ સમય સહેજે મળી જતો હોય તો ઘણી શારીરિક વાત છે, પણ એને ખાતર શરીરને જેમનું તેમ એ ઋતુ આવે ત્યાં સુધી રાખી મૂકવું તે તો જરૂર જારી નથી. ઉપવાસ પોતે જ એટલી સારી વસ્તુ છે અને અનન્ય પોતે એટલી સજાગ પ્રકૃતિ છે કે એને બાથ વસ્તુની બધી અપેક્ષા નથી રહેતી એટલે ઉમ રોગમા તો ખાસ સમયની ગતિ લેવા વિના જ ઉપવાસ શરૂ કરી દેવા એ એનો ઐષ્ઠ સમય છે.

પણ હકીકત રોગોમા ગમે ત્યાં ઉપવાસ કરી દેવા એ એનો ઐષ્ઠ સમય નથી, અથવા તો વસતઋતુના વિકાસનો લાભ મળે તેવું મધુરને ઉપવાસ કરવા એ પણ એનો સમય નથી હકીકત રોગમા તો ઘણી સમાજ અને પુરતૈવારીની જરૂર હોય છે એને માટે ઐષ્ઠ સમય કે આરોગ્યકાન્તિ (Herbong Crisis) નો દર્શાવો રોગોમા પ્રથમ ઉપવાસ નવારી તે રીતે સર્ગીની સદનયોગિત વધારીને દર્શાવો રોગને દર્શાવો પડી આરોગ્યકાન્તિ આવે છે દર્શાવો રોગ દર્શાવો પડી મુજબ જે ઉમ રોગમા તે ઉપવાસ થયો હોય તે ઉમ રોગ ફરી દેખાવા માને તે આરોગ્યકાન્તિનો સમય કહેવાય. આ સમય ઉપવાસ માટે ઐષ્ઠ સમય ને અમલ ને ઉમ

નાગ રોગ નેને દમારી દીધાથી, કે અયોગ્ય માન્યારથી ખીન્ને વધુ ખરાગ નાગ હીતો રોગ થાય છે, આ બધુ ખગમ ગગને રોગ સાગ્યથી પાડી વાગી અસન ઉમ્મ રોગનુ તેને ઉપ મળે એ વસ્તુ જ ખતાવે ન કે રોગ દાવા ગાડમે કે ને હાકો રહેશે એ વખતે ઉપવાસ એ રોગને ઝડપથી દહાવવાનું કામ કરે છે

આપણે ઘણીરાગ જોઈએ છીએ કે એક રોગમાથી ખીન્ને ગાગ થયો હોય અને તે ખીન્ન રોગ દાગીને કરી પ્રથમનો રોગ દેખા દે ત્યારે ઘણા ભોળા ગભગથ છે અને કહે છે, 'આ તો કંઈ અમ્મુ નહિ, કરી એ ને એ આવી જોણુ' પણ આમા ગભગવા જોણુ નથી હોતુ આ આરોગ્યક્રાંતિ જ છે દૂધના પ્રયોગો કે એવા પ્રયોગોમા આવુ સામાન્ય રીતે જોવામા આવે ન, માથુ દુ ખવા સાગે, તાવ જણાય બેચેની સાગે અને એવુ એવુ થાય છે પણ એ ખરી રીતે હીસો રોગ નમજો પડી આપણા દમાઈ ગયેલા રોગો કરી ઉત્તેજિત થઈ શરીરમાથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે એનુ સૂચન છે એટલે એમા ગભગવાની જરૂર નથી પણ તેનો સાજા મેવાની જરૂર છે

ઉમ્મ રોગમા ઉપવાસનો સારામા સારો એક સમય આ આરોગ્ય ક્રાંતિનો જન્મ છે તે જ રીતે અસાધ્ય રોગમા એવો જ ખીન્ને સુદર સમય રોગક્રાંતિ (Disease Crisis) નો છે

રોગક્રાંતિ અને અસાધ્ય રોગમાં ઉપવાસ

રોગક્રાંતિ એટલે શ્વનની પૂર્ણાકૃતિએ પહોંચ્યો સમય રોગ દ પને શરીરની અદરથી બહાર કાઢવામા નિષ્ફળ નીવડેલી શ્વનગમ્ભિ પાત્રીને શાત પડે છે કે રોગદાન એને ગુગમાવી નાખીને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે તે સમય તે રોગક્રાંતિનો સમય વારતલિક અર્થમા તે

મૃત્યુ જ છે આ મૃત્યુને સમયે ઉપવાસ જીની ચિત્તની અંતિમ શાંતિ
માટે ધણા જ ઉપયોગી છે

રોગની ત્રણ ભૂમિકા છે આધ્ય (એક્યુટ) અથવા ઉચ્ચ કટનાધ્ય
(ક્રોનિક) અથવા દલીતો અને અસાધ્ય (ડીપ્રૂક્રીન) અથવા
છેદની કક્ષાનો રોગ દવાના અને નિસર્ગોપચારના પાશિયા આ વિવિધ
મા ગ્રસતા ઊભા છે

રોગ અસાધ્ય ભૂમિકાઓ પડેથીને કઈક આમળ જાપ એને
દરદીને માટે ગયવાનો એક પણ ઉપાય નથી રહેતો એને સધરી
સધરીને, માણસના ઊંધ ઉપાયો સામે મળેને એનું મદાર કાઢવાના
એરશોગના પ્રયત્નો કરી કરીને, જીવનશક્તિ તત્ત્વ ખસાસ થઈ ગઈ
હોય છે એને દરેને ચતનમા લાદરી અશક્યવત્ છે એ નાતે
ઉપવાસથી પણ રોગને સુધારી શકાતો નથી પણ ઉપવાસ અસાધ્ય
રોગમા એક બીજી પણ અગત્યનું કામ કરી શકે છે-એ કામ જ
શાંત મૃત્યુનું

માણસના જીવનની ભૌતિક સંજ્ઞાના તો અતે મૃત્યુ શાંતિમા
થાય એ જ છે ને ? શાંતિમા મૃત્યુ થતું એ કંઈ સદજ વાત નથી
એ વખતે આખું જ જીવન માણસની દષ્ટિ સામે આવી જાય છે, બરી
પીડાઓ જાગ્રત થાય કે સુકાર્યો ક્યાં હોય તો તો એટલી ગાંઠ
પણ નહિતર તો માણસના તરકડાગ્રનો પાગ નથી રહતો એ પુનર્જન્મ
હોય તો એ પુનર્જન્મમા પણ એ તરકડાટ ચાતુ રહે છે એ વખતના
જાનથી એના શરીરનો કલ્પેકણ નીમો નામે છે એ મીચોમાથી
ઉગાગનારી શાંતિ એને મળે એના જેવું પગ્મ પવિત્ર કૃત્ય કામ
બીજું કાંઈ ન હોય શકે પણ દુ ખની વાત એ હોય છે કે જેના
જીવનમા સુકૃત્યો જ હોય તેવા દગ્દોને પણ આજના જમાનાનું
ચિકિત્સાવિજ્ઞાન મૃત્યુ વખતે પણ જ પડા દેતું નથી માણસ મરતો

હોય, દર્દની તો એને પીડા હોય જ, તેમાથી એ પોતાના મુદ્દત્તેને સંભારીને શાંતિ મેળવના પ્રયત્ન કરે તો હોય, જીવનમા જે તપ, સયમ અને સદ્વનશીલના મેળના હોય તેનો અત્મારે ઉપયોગ કરવા તે મથે તો હોય તે અમથે પણ હકતરો એનો પીડો છેડતો નથી એને શાંતિથી મરના દેવાનું બદલે ને જ શરીરમા મેથો બોધ્યા કહે છે, ગુણેશ્વરી ખટા-કવ-તુન પ્રનાહીતે । એ ગણે છે, એના શાંતિમા સુનેવા નેણેને ઉમેરી મૂકે છે ન આખા શરીરના અજ પમાન કરી મૂકે છે

જીવનની અંતિમ ક્ષણોની અશાંતિ નિરાશા માટે ઉપવાસ એ સર્વોત્તમ સાધન છે કાલની ત્રીજી ઝેણીએ પડે ચાલે આગળ નીકળી ગયેન ફરી જીવનમા તો પછે કેમ રીતે રાખાનો હોય ન ત્રીજી ઝેણીએ પડેલા પછી પણ અને હાથે છ મળિયા ધખી વાગે વખાયા હોય ન આ કાળમા જેના પરવોન આગમ ના દેવો એ ઘણ જડગી છે આ ઉપવાસ સુધારા માટે નહિ પણ મુખ્ય માટે જ ન આથી કેમ પણ જાનન શ્રમ વિના ઉમેગાટ વિના, નાનતતુગો પોતાની આખરી મજલ પૂરી કરે કેન્સનો દરદી અતિનાય નિઆનો દશે, દાકતર એને અશીલતા દન્નેકરના ઉપર દન્નેકરના આપને લશે હતા એને શાંતિ નહિ મળતી હોય, પણ ઉપવાસ અને એ શાંતિ સગ રીતે આપશે

એટલે દરીવા ગેગમા ગદ્યાતમા ઉપવાસ કામ કરી શકે પણ તે વધી ગયા પછી ના ગેગકાન્તિ જ લાવતી જોઈએ કાચી રીસ વાંચી પીડાનો માથુસ ઉપવાસથી સાંભળે ન થાય ગેદમ ઉપવાસ શરૂ ન કરી શકે તેમ કરતા એ કમમા જ આવી ૫૬ એમે તો જીવનશક્તિને વધવા દેવાની નાક જોતી જોઈએ એના ઉપાયો આગળ સહેપમા કહો દીરા છે પણ ઉમ રોગના દન્દેએ તો ઉપવાસ શરૂઆતમા જ કરવા જોઈએ, રોગ દરમિયાન પણ એ કરે, એને

એ સાથે જ કરજો. તાવ, મગડો, ટાઈફોઈડ, ન્યુમેનિયા કત્યાદિ રોગોમાં ઉપવાસ સગસ કામ કરીએ-ત્યાં ઉપવાસ જરૂરી છે.

કેટલાક ઉપ રોગો

રોગ કાં તો ગરીરની નિરમિત ક્રિયામાં અનિયમિતતા આવનાં થાયો થવાથી આવ્યો હોય, અથવા તો ગરીરના અવયવો કામ કરવાને જનમથી, અકસ્માતથી કે કોઈ કારણે ખોડવાળા બન્યા હોય. અવયવોની ખોડને કારણે નહિ પણ માણસની કૃત્રિમ રહેણીકાણીને લીધે જે રોગ થાય તે ઉપ રોગ. થોડા ઉપ રોગોનાં નામો આ નીચે આપવામાં આવે છે, જે કે સંખ્યા તો આ કરતાં વધારે છે અને તેમાં કિતમતિહિન વધારો થતો જાય છે, પણ આપણને આટલાથી કંઈક સમજ મળી રહે છે

૧ તાવ	૧૪ ઉટાંટિયુ	૨૭ ગ્રેવેરિયા
૨ કોમેગા	૧૫ સ્પાનિષાલ	૨૮ મેનિન્જાઈટિસ
૩ પ્લેમ	૧૬ મગડો	૨૯ મચાળના રોગો (બધા)
૪ ફમ	૧૭ મડગૂમડ	૩૦ ન્યુમેનિયા (બધા પ્રકાર)
૫ એપેન્ડિસાઈટિસ	૧૮ એનિમિયા	૩૧ સધિજા [ઉપ રોગ]
૬ આઈફ્રસ ડિમીઝ	૧૯ પાસિયો તાવ	૩૨ ત્રાવ તાવ
૭ ઓન્કાઈટિસ	૨૦ બુર્ગના વ્યાધિ	૩૩ અનિતાવ [સન ટ્રીક]
૮ એરી	૨૧ કદાવના વ્યાધિ	૩૪ કાકડા
૯ અડબડા	૨૨ દિગિટરિયા	૩૫ ટાંત દુખવા
૧૦ બગિયા	૨૩ ઇન્ડ્યુએન્સા	૩૬ ટાઈફોઈડ
૧૧ ચાન્ડી	૨૪ જંતુનું કગડુ	૩૭ ટાઈફસ
૧૨ સળેખમ	૨૫ ખૂબ્બી	૩૮ ફેફસાનો ક્ષય [ઉ]
૧૩ લિધરસ	૨૬ ફેફસાના રોગો (બધા)	૩૯ રસીનો તાવ

૪૦	પીળો તાવ	૪૭	મધુપ્રમેહ
૪૧	વાઇ	૪૮	વિવર્ણ પેશાબ
૪૨	ફેફડું	૪૯	સકોવા
૪૩	મસા	૫૦	નસોનો સોળો
૪૪	શીત વળવા	૫૧	આખો આવળી
૪૫	આંતરડામાં ઝેર	૫૨	ધુરસી
૪૬	કમળો	૫૩	મૂંઝારો

ઉપવાસ અને શરીરનું વજન

ઉપવાસને એ માણસની અવગણનાથી શરીરમાં જામેલા મળસંચયને તે માથે થતા ઝેરને તે છુવનને વિધાતક ન ગણે માટે છુવનશક્તિ ને બદલ કાઢવા મથે છે એ જ છે એ સમજવા માટે સારામાં સારો ઉપાય ઉપવાસ છે આ પુસ્તકમાં ઉપવાસના ફેટલાક કેસોનાં વર્ણનો પાછળ આવે છે. તેમાં એક દરદીના શરીરમાં તો એટલો મળ એકઠો થયેલો કે એનીમાથે એ મળને સવારસાજ બદલ કાઢતા ત્યારે એક-પેન (દરદીના ખાટવા પામે જાગર એસવા માટેનો ડગ્ગો) આપ્યું બરાબર ! એક દરદીનું વજન એ મળ ખાલી થઈ જતા દસ શેર આપું થઈ ગયું હતું—એટલો બધો મળ એના શરીરમાં ભર્યો હતો ! આવી રીતે વજન ઘટે તે છઠ્ઠવા જેવું ખરું કે નહિ ! પણ ધણી-ખરા દાખલાઓમાં જોવા મળ્યું છે કે સાચા ઉપવાસનો આખો કમ પૂરો થઈ જાય ત્યારે દરદીએ મૂળ વજનમાં દસ વીસ રતલનો વધારો થયો હોય છે. એ પણ પાછળ આપેલા સાચા કેસોની સારવારમાં જોવા મળે.

ટાઈફોઈડના કેસોમાં તો એવું સામળવામાં—ને જોવામાં પણ—આવ્યું છે કે ગેગ પછી દરદીનું શરીર ખૂબ વધુ હોય. એક ટાઈ-

હતા તેમાં આપર્જન પડના સ્ત્રીય આધિપત્ય સામે ચોક્કસ ઉદ્ધારતાં
જેલ ગયા; ત્યાં જેલની વર્તણૂક નામે એમણે અને એમના સાથીઓએ
ઉપવાસ કર્યા જેલમાં ઉપવાસો પદ્ધતિસર નો ક્યાથી ન શરૂ થાય ? ને
એ પદ્ધતિનું આરંભ પળુ જેના મેડમીનીએ તોપણ ૯૪ દિવસ
પેર્યા એમને બળજબરીથી ખાનક આપવાનો પ્રયત્ન થતો. આ
બળજબરી સામે તેઓ ટકર ઝીંકી ન નકળા એમનું ઉત્કૃષ્ટ તકનીક
અનુભવનું પ્રોય નેમ લાગ્યું એટલે હૃદયને જેલ આપના જેલખાનાએ
એમને ટ્રીકનાઈન (એક કાલીય ઝેન)ના હજેકરાના આપના માડા
આ હા નોએ એમનો પ્રાણ લીધો મેડમીનાના નાથે એમના
કેટના આધીનોના ૬૦-૬૦ દિવસ સુધી ઉપવાસ કરાયા હતા,
જેમાના થોડા છવવા પણ પાયા હતા દિદુ-તાનના જૂના ઋષિ-
મુનિઓની તો આ આપવી હજી બાકી છે, કે જેઓ વર્ષ વર્ષના
ઉપવાસ કરતા ન હતા રરીર અન મનના પૂર્વે અગ્ર ગણી શકતા.
કોઈને પણ ૪૦ દિવસન ઉપવાસ આત્મ-હિ માટે કર્યા હતા

ઉપવાસથી મગજ ઉપર ઘેર જ પ્રકાશની મારી અસ્ત થતી જ નથી. કાગળ કે ઉપવાનના છવનવકિતન દેશવવા સરીખા રજા ઘેર ખરાબ જ, તેમજ, જે કેમ માણસ મધુ પામે ત્યાં સુરી ઉપવાન ખેલ્યે જાય તેના ચ-મીના ૮૭ ટકા, ગાણના ૮૦ ટકા કમેનના ૫૧ ૭ ૧, ગેસીના ૮૦ ટકા ગાંધીના ૧૭ ટકા, ના પ્રમાણે ઢોંગો ખરાબ જ, પણ મગજ (જાનનુ) ના કેક પણ ઢોર ખવાતો નથી, મગજના ઢોર આર્નાસક વ્યર્થા ૪ ઝગથી જ ખરાબ જ.

ઉપવાનના ઉપચારનો ચોટા ઇનિહામ

દિલ્લુનાનના અને કદા સહીએ કે અહ્યા એશિયાત, તે ઉપવાસ એ નરાહની વાત નથી લાગતી વર્તિ રીતે નો માણસો વિવેકો યુધીના ઉપવાસ હરી નાખતા હાય જ ને જાન એનુ મહુ વ્યાખર્ષ નથી થનુ જાણતે કેવળ ર નિરીક શણા માટે જ જાગા ઉપવાસની વાતથી હરીમ લાગે હતા ઉપવાસ એ આપણા જીવેની વાત તે જ જ, પણ પવિત્રતા હોના તે માણસ એ દિવસ ન આવ તે પણ ત્યાં મેટા આનર્ષના વિષય મનાય ત્યાં લાગીમા ખ ઉપવાસની રત્તિ એટલા ગરા છે કે દિવસના છ ટક ખાનુ પણ એનો ગાજાનિ ૮૦ જે હ જ્યાર આપણે રસ તે વવારેમા વવારે તપુ દેક ખાવા સુરીની રાત થઈ શકે મામના મહેનુ માનસો સવાન દિગમજુ, મળે દીખજ સાગે ગદા ને ગને વાણુ અમ ચાર ટક ખાવ, પણ એથી વધુ નખન ખવાનુ નો આજે ત્યાં કામ વિવાગી જ ન શકે અન સામાન્ય રીતે આપણે એ ટક ખાવાનો જ વિવાગ હરી શકીએ, પણ કુલપ-અનિગમા એ ટક ખાવુ એટલ ઉપવાસ કવા ગરાનર ર્દર્ જનમ.

અમેરિકામા લગા ઉપવાસની જાહેર શરૂઆત ૧૮૭૭ ની સાનમા થઈ કઈવાય એ પહેલાં જાહેર ન થયા હાય તેવી રીતે પણ કદાન ઢોર એ જ ઉપવાસ થયો હમ ૧૮૭૭ માં કે ડુ ટેનરે ૮૨

દિવસના ઉપવાસ કર્યા ત્યારે મોડાએ માન્યું કે ડોક્ટરનું મગજ ચમકી ગયું છે. કાંઈ ૨૮ ૪૦ દિવસના ઉપવાસ કરી શક્યા હતા પણ તે તો કાંઈ નહીં ! કાંઈ ૨૮ થી ચડી જાય એવો પણ કોઈ માણસ હશે ખરો ?

ડૉ. ડેવ્રી એસ ટેનરનો જન્મ ઇંગ્લેન્ડમાં ૧૮૩૧ માં થયો હતો તેઓ પ્રથમ મોટા દવાવારી ડાકતર હતા જન્મને ઘણાં વર્ષોથી એક દર્દી આસતું હતું પોને ડાકતર હતા છતાં પોતાનું દર્દ પોને જ મટાડી શકતા નહોતા એટલે એમને ધણી વાર દવાની અમરકારિતા વિશે શંકા ઊડતી. આખરે તેઓ વ્યાધિથી એટલા મૂઝાઈ ગયા કે ઉપવાસ કરીને જીવનનો અંત લાખવા અિવાય એમને કોઈ માર્ગ ન દેખાયો. એમણે ઉપવાસો શરૂ કર્યા નવાખની વાત કે, એમને ખાવાની ઇચ્છા જગ પડી નહોતી થતી એટલે તેઓ ખાતા તો નહિ જ, તરસ સાગતા એટલે પાણી પીતા એમના આ ઉપવાસે ભારે ચક્રાક્ર જગાવી. હાપાએમા મોટા મોટા મથાળાઓથી એમની વાત છપાઈ. ભોશમાં પણ નવાખ કેમ્બર્થ, પણ લોકોને વિશેષ નવાઈ તો એ વાગી કે ડૉ. ટેનર એતાળીસ દિવસના ઉપવાસ પછી પણ મૃત્યુ ન પામ્યા પણ ઉદ્ધત પત્ને એમનું દર્દ પણ ગયું હાય એમ વાગ્યું

ડૉ. ટેનરને માટે પણ આ એક આશ્ચર્ય હતું એમણે ત્રણ વર્ષ પછી ઉપવાસ વિશે બરાબર વિચાર કરીને શ્રીજીવાર યોગના પૂર્વક આળીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા એમના આ ઉપવાસ જાહેર હતા લોકો એનું પગિણામ ચચાકમ માણતા રહેતા આ ઉપવાસ પછી એમનું દર્દ તદ્દન નાશ્વર થયું ને ૧૮૭૭ માં એમને બપ હતા કે પોને હવે વધુ નહિ જીવે તો અદ્ય તેમનું આયુષ્ય ૧૯૧૯ ની સાન સુધી વંચાયું ' તો સુધી એમણે સંપૂર્ણ ન દુન્ડની ભોમરી તેમણે પાણીના ઉપચારક તરીકે સાગી ખ્યાતિ મેગવી તેમા તેઓ ખુબ કમાયા ને તેમણે દાન પણ ખુબ કર્યાં.

૧૮૭૭ માં જ ડૉ. ટેનરના ઉપવાસના મહિના (જુલાઈ) - ૬૨

મિત્રાન જ એવા જ બાપા કિપવાસનો એક અખતર એક ગીત
 નીએ અકામાતથી ક્યો

૩૧ એકવ. ડ્યુધ પેન્સિવેનિયાના પ્રખ્યાત દવાર દો તમ્બર
 ના તમની પામે ટાઈ 'ાન' તારનો એક દની લનો દની તારી
 તરફનો દનો, એન રાતિ મન તે મો તાર પે ને ને કહ
 માવાનુ નાપના રફતા પણ દીના પેગમા હુ ત મનુ નાનુ ને
 માઈ જ ન શકનો એને જગદુર્ગ ના ન જાતી દરુદા પ્રગ
 ની કમને હા તરે ની જાને ન માગે ના સુધી ખાવાનુ આવાનુ
 કષ કવાનુ નક્કી મુઈ કન ગ્રોમમે વિમે નીને ખવાની દર
 યમ દર દાલત ને માર થાડા ઘોડો વધારીને અને પમાવમા
 તદ્દ અવાનો જમ તે મને મેનાને પ્રકા મ્દારીને પુ માના
 ખર ચકારી દીરો અન દની કે ને દની મરી ન જાને એ
 નામુ લુ તે તરન આને થક મો

૩૨ ડ્યુધ પ્રથમ નો દવા વચનાર નો વેપારી જ દના ૧૮ દના
 માસમ પેન્સિવેનિયાના એમનો જન્મ થો દનો વાના
 પાતી તરીકે દવાવાદના ગવા રાહોના મન પની એમન અનુભવ થો
 વાગો એ કલિમ કે દનાગો અવૈનાનિક કે ૧૮ જમા વાદની
 દનાની એમન પવી પણ મળા દની અને પવી તમા પરી ને
 ને એ કધો પગુ થી ૧૮૭૭ મા એમના ટર્ફફાના પે ૧૧ દનીએ
 માટે આવાની તદ્દન ના પાડી અને ૩ વિવસના કેવડ પાણી ૫૦
 ૮ કિપવાસ કરીને મેનાના રાગને દૂર ક્યો, ત્યારે દવા વેચના વેરના
 રો પદેલા ને વિચારનુ બીજ એમનામ રોપાયુ હતુ તેવ રથના
 ખના વહા નમુ ને એવ કમ કૈત્ય - એમને પોતાનો એ ચાનુ પ ના
 ગાડી દીધો

૩૩ ડ્યુધ વિગે પ્હીને ' નિરાદાન સવાર ' (No breakfast
 ion) ના વિચારના પ્રણેતા તરીકે જાનીના કે કિપવાસની મોજનામા

ગેમની વિચારસગળીમા કેટલીક ભૂલો અન્ય નિસર્ગોપચારકો ખતાવે છે. દા ત. તેમણે ‘નિગદાર સવાર’ ની યોજના કરી પણ ખીખ આર્દાન્મા શુ ખાનુ તેની યોજના ન કરી એનિમા-અસ્તિસ્તાન-કે જેનો આગ્રહ ખીખઓ બારપૂર્વક ગણે છે તેના પણ તેઓ વિગતથી હતા, પણ એમનું માફું પગિશ્યામ એમણે જ ભોગવનું પડ્યું હતું. અહીં માફુ પગિશ્યામ એટલે ગોડો દાયદો એમ જ સમજવું. ૧૯૦૪માં એમણે મોગ દિવસના ઉપવાસ પોતાની પદ્ધતિએ પોતાના રાગ-નિવાળ્ય માટે કર્યા હતા અને તેઓ સાગ્ન થયા હતા. પણ એનિમા ન સેવાને કારણે ફરી પટકાયા હતા એ વળતે પણ એમણે પોતાનો આગ્રહ-એનિમા ન સેવાનો આગ્રહ-હોડયો નહિ. જ્યારે હવન મૃત્યુને જોષ રહ્યું હતું એવો સમય આવ્યો ત્યારે એમને પોતાની પદ્ધતિની પૂર્ણતા માટે શકા થઈ ને નદ્દ માટે પોતાના શિષ્યા ડો. સિન્ડા હેઝાર્ડને બોલાવ્યા, પણ તેઓ સારવાર હાથમા ચેતે પડેલા ડો. ડ્યુઇનું મૃત્યુ થઈ ગયું.

ડો. ડ્યુઇ જિને એમ કહી શકાય કે એમણે પોતાની માન્યતાને પોતાના પ્રાણ આપ્યા.

ડો. ડ્યુઇના શિષ્યા ડો. સિન્ડા હેઝાર્ડ અમેરિકામા આજે ઉપવાસના નિષ્ણાતોમા સર્વશ્રેષ્ઠ કહી શકાય ૧૮૯૮ થી ૧૯૩૮ સુધીની એ ધધાની કાગકિર્દીના ૩૦ વર્ષમા તેમણે ૩૦ હજાર ઉપગત કેમોની આરવા ઉપવાસથી કરી જે, અને એમા દેવળ ૨૨ જ મૃત્યુ થયા છે મ્વતત્ર રીતે જ પ્રયોજો કરી ફરીને પોતાની જ મેળે આગળ વધીને આટની જમગ અને મદળ કાન્કિરીવાળી સ્ત્રી નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાતોમા કદાચ પહેલી જ અને એક જ છે હાલના યસર-કાગિતા તેઓ પ્રથમ પોતાની જ એક માન્ગીમા જોષ શક્યા હતા.

એમનું બાગપણ એકદૃઢ, કસરત ને કુદરત વચ્ચે વીત્યું હતું.

એમની માતાએ પોતે ક'ી માસ-મન્ત્રી ખાધા નહોતા તે પોતાના બાળકોને ખવરાવ્યા નહોતા એ શાક અને ધાન્યોના ગુણોમા ખૂબ શ્રદ્ધા ધરાવતા પણ એમના કુટુંબના (કેમિની) દાકનગનો બ્રમ્હનો કે મળોને આતરડાનો લકવો (પેચાર્ફ્ટ) છ એટલે તેઓ નિષમિત રીતે બાળકોને કોઈક એક જાનની ટીકડીઓ ખાવાને આપતા. હો દેનાડં મગમગ માને છે કે વારનવમા એ ટીકડીઓએ જ એમના આતરડાને બાડયા. એ દવાના નિષમિત ઝેથી એમના આતરડા ઉગેગાઉ ઉગેગાને એટલા તો કમનાશન જની ગયા કે ગેમનના ઝંછ જ કામ કવાની શક્તિ ન ગઈ. હજી પણ એમને આતરડાનું કામ કવા રોજ એનિમા લેવો પડે છે.

૫ સ ૧૮૬૬ મા તેઓ ઓસ્ટ્રિયોપથી (ઓનિદાનસાન્) નો અભ્યાસ કરતા હતા એમણે સ્વારાલ્નું પણ જ્ઞાન મેળવ્યું હતું ૧૮૬૮મા એમણે હો ડ્યુપ્પના ઉપવાસના ઉપવાસ વિરોધી ગ્રંથ પોતાના હર્ષ ઉપર એનો અમનગે ક'ી જોરા એમણે પ્રથમ ચાર દિવસના સામાન્ય પણ પાણી ઉપર જ ઉપવાસ કરી ગયા એમને પછે કાપડો લાગ્યો થોડા વખત પછી વધુ કાળે જોરા એમણે આત દિવસના ઉપવાસ કર્યા એમને પાંચામ આશ્વર્જનક સપ્ત લાખુ. એમને આ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવાની દેશ દન એમણે ઓસ્ટ્રિયોપથીનો અભ્યાસ ગાડી હજી હો ડ્યુપ્પના શિદાનોગ અન્ય સ કવા માડ્યો આ અન્ય સમય વિચારામા તેઓ ડ્યુપ્પ કરતા પણ આગળ ગયા રોજ હો પાણીની સુદર અસ-વિરો એમના મનમા ખૂબ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ.

એ પછી એમણે ઉપવાસના નિષ્ણાત તર્કિનો ધધો શરૂ થયો દવાવાદી દાકવરોને પોતાના ધધાની પ્રતિષ્ઠા જોખમમ, આગની લાગી, એનણે એમનો ખૂબ વિરોધ કરવા મડ્યો પણ તેઓ ડ્યુપ્પ નહિ પણ દવાવાદીઓ તકે ગ્રાધના જ હતા. એમને એ તક એકવાર મળી

પણ ગઈ ૧૯૧૨માં શ્રીમતી વિન્ડાની સારવાર લેતા એક અંગ્રેજ બાલુનું મૃત્યુ થયું ને દવાવાદીઓ એમના હાથમાં આસતા ફેસોમાં થતા અમંજીર મૃત્યુઓની સાત જૂની જાહેર જાણે દવાવાદ એક પણ મૃત્યુ ન નિવરણનો હોય નેમ એમની ઉપર વેર લેના તૂટી પડ્યા. ક્રિસ્ટિયનતાની જગત વચ્ચે આ નવીન વિચારોના પ્રચારકને માટે જયાર શક્ય નહોતો, પરિણામે ૧૯૧૨માં ડૉ. વિન્ડાને એ વર્ષની જોતની સગા મળી પણ ડૉ. વિન્ડાને તો પોતાના સિદ્ધાંતોમાં શ્રદ્ધા હતી જ. પ્રાતનાંશના મનનમાં સમજા એમણે પોતાના સિદ્ધાંતની સચ્ચાઈ ચર્ચવા માડી તેમણે એમને મનન સમજાવવા માડ્યા એમની સમજાવટ આખર સફળ નીવડી, જેલમાંથી એમનો છુટકારો થયો ને એમને એમનો ધર્મો કરવાની પરવાનગી મળી.

તે પછી એમણે ન્યુઝીલેન્ડમાં ઉપવાસથી ધણા ફેસોની સફળ સાબિત કરી, ને આજે તો તેઓ નિયમમાં ખૂબ પ્રમાણભૂત મનાય છે. ઉપવાસના બીજા ધણા દાકતરો યુરોપ-અમેરિકામાં છે. આર્સ હાર્ટને (જેઓ લેખક અને પ્રકાશક છે) લોઈડ જેન્સ (પુસ્તકોના પ્રકાશક અને વિકેતા છે, ઓગ્ટોનિયા, ન્યુઝીલેન્ડ અને દક્ષિણ ખંડમાં નવા નેદકના જન્મર પ્રચારક તરીકે જાણીતા છે), ડૉ. એડવર્ડ આર્ન ધ્યુરિન્ટન (જેઓ આધ્યાત્મિક શુદ્ધિ માટે ઉપવાસમાં ખૂબ માને છે ને સગસ સૈનીતા લેખક છે) ડૉ. ફેન્ક મેક ડોય - આપણે તેઓમાં મુખ્ય ગણાવી શકીએ.

આમ ઉપવાસનો ઉપચાર ખૂબ પ્રાચીન હતા ખૂબ ખૂબ અર્વાચીન છે.

આરોગ્ય માટે હિંદમાં પણ ઉપવાસની યોજના ચર્ચ હતી, એમાં ફેર માત્ર એટલો હતો કે એની આસા વૈદો તરફથી મળવાને બદલે ધર્મોપદેશકો તરફથી મળી હતી.

મુમનમાન ધર્મના રાખમા દિવસે ખાવાનું કાનિક અને નાનું
 ૪ ખાવાની રૂટ મનાવવાનું કાનિક પછી એક રીતે તો શારીરિક
 ન્યાય ૪ ક્ર અનંતામા નમનન મદિનાના સખન ગમીને
 બીજે દિવસે ખાવાનું કાનિક ૪ ન થઈ ગઈ દિવસ એટલી સખત
 ગમીમા કામ ૪ ન થઈ શકે એવી ધિનિમા ખાવું નુસાન । ૩
 અમરુ ગમે હડીમા નામ ૩ વાનુ આ ખાવાનું યોગ્ય ગણી કાન
 હિદુગોમા એમાસાની જનુમા ખાવા ઉપર વિવિધ પ્રકારના નિયમો
 પછી એમાસાના અનિય હરામાનો ૪ કા જે ૩ નામાસામા બની
 વીવ દુર્તિ એટલી ગેર, ઘણા વખત એક જગે ૪ જેમા ન્દેન
 પડે આરોગ્ય અને પાચનક્રિયા માટે મતિ આપનારે ગેવા મૂલ -
 પ્રકાશનો ઘણો અમાર દોષ ત્યારે અમુક પદાર્થો ન ખાવા, અમુક
 સમય ન ખાવું હત્યાદિ નિયમો આરોગ્યને માટે જરૂરી જ ગણાય

૫મી હિદુગોમા ચક્રાવધુનત ચાર છે, તે પછી અષ્ટ રીતે
 આરોગ્યની જાળવણી માટે જ છે ચક્રાવધુના રંગી જાળ તેમ તેમ
 ખાવામધી એ એક કેગિયો રાજ એકા ક તા જગે અમાન
 સ પૂર્ણ રીતે નિગદા ઉપર આવી જવું । ૫મી જેમ જેમ ચક્રાવ
 કા વધતી જાય તેમ તેમ એ એક કેગિયો વધતી જાય
 પૂર્ણિમાએ સ પૂર્ણ મે દે જો ક ઉપર આવી જવું તે મૂલ્યે ૩ કે
 ચક્રાવધુ ઉતતી કા પાચનક્રિયાની શક્તિન મગડની હોય છે ને
 ચક્રાવધુ કા એ શક્તિને વધતી હાર છે આ નિયમે ચક્રાવધુનત
 આરોગ્યને અર્થ જ દોષ લોકે હિદુગોમા ગોકા રીતન ૫, ચક્રાવ
 કા ઉપર જ નિર્માણ છે ન જ રીત જનરકિત અન મૂલિના
 દાતા મૂલ અને પાચનશક્તિના ને ચક્રાવ જ્યારે મદ્યુ મય છે
 ત્યારે રવામારિક રીતે જ શારીરિક પ્રકૃતિ મે દોષ એમ મદ્યુન
 વખતે ન ખાવાનું યોગ્ય મનાય જે શુદ્ધ ધારિક કે સામાજિક
 મયગોમે ઉપાસન મકરવ મવાય છે તેની પાછળ પછી મનની

શાંતિ ઉપગત શારીરિક કામ્ય પશુ નહિ છે ધાર્મિક પ્રસંગોએ માણુમનુ ચિત્ત આધિભૌતિકમા પગલાયુ હોય એટલે શરીરની ણીજ મન્દિત્રો ઉપર એનું તક્ષ ન હોય અન્નને પચાનના તર્ક પશુ ચિત્તનુ ચતબ્ધ ન હોય. વગન જેવા સામાજિક પ્રસંગે પશુ ણીજ બાગનોએ ચિત્તન પોતાની તન્દ ખર્ચા લીધુ હોય એટલે પાચનક્રિયા તન્દ ચિત્ત ધ્યાન ન આપી શકે આવી નિશ્ચિતિમા ન આવુ એ આરોગ્યને મટે સિતાનદ હોય ન

ઉપવાસનાં ભયન્થાનો

ઉપવાસ રોગોમા કેના જરૂરી અન કાયદાનારક છે એ જાણ્યા પછી એના ભયન્થાનો પશુ જાણી વરા જાણ્યો, નિશ્ચિત સભન છે કે લાભ કરવાને મન દાનિ થઇ બેમ

ભયન્થાનોમા એક બાગન આગળ કહેરાઇ મર્ધ છે કે ઠાણે ઉપવાસ ન કરના કહીના ગાના દગ્દીએ નિષ્ચાતની સત્તાદ ને દોગવણી નિના ઉપવાસ, અથ ઉપવાસ, હવ ઉપવાસ ફળ, ફળ-સ-ઉપવાસ કે એકાન્નદાન ઉપવાસ ઉપર ન ગરુ એ સાન છે એમણે જોણામા એ ક્ષુ સવાહ તા ફવી જ જ્ઞાના ગરના દગ્દીઓ દૂધ, ફળ-સ કે એકાન્ન ઉપર નિભય રીતે ઉપવાસ મરી શકે પશુ તે તેમનો રોગ કેટલો અગળ થયલા છે તે જાણ્યા પછી જ કેવળ પાણી ઉપર ઉપવાસ કરનામા તેા જ્ઞેખમ જ છે અમની જીવનશક્તિ અને રોગપ્રસિત અનધરની નિશ્ચિતિ ઉપર પૂર્ણ ઉપવાસની મારી અસર થવાનો સભન હાય છે, માટે પ્રથમ તેમણે અથ ઉપવાસેની યોગ્યનાથી એ નિશ્ચિતિ મુધારી નરી અન પછી આરોગ્યકાન્તિ આ-યે જ પૂર્ણ ઉપવાસનો વિચાર ગ્વેા એ જ રીતે અતિ દદ, અતિ અદનકાય, અતિ અશક્ત અને અતિ રોગી માટે પશુ પડેન જ પગથિયે પૂર્ણ ઉપવાસ ભયગનક કે એમણે પશુ પ્રથમ અર્ધ

ઉપવામોથી મળિતો વધારી વસતી જ ન હોય કે ને પત્રી જ પૂણ્ય ઉપવાસ !! ત્રિયાગ એવા યોગ્ય હોય છે

ઉપવાસના અર્થમાં આમના આવડત તુના જાણુ એમાં મનુષ્ય આ બાબ નથી, માટે ઉપવાસ એ અપવામ કે લાંબા ન બની જના જોઈએ ઉપવાસ ઉપર ચાલ્યા પછી એક મે ત્રિસ વીચાળના તબુ ઉપર ગેરે જારી ન કરે કે શ્વામ ગુણાય નહિ તો માણુ કે સરી મ ખગડી નથી અને ઉપવાસથી જરૂર નથી આ ચિનિમાં ઉપવામ અપવામ બગમ નીવડવાના છે ઉપવાસ સમાપ્ત દરે તમારું પશુ એ ત્રિસથી હવે ઉપર છાગી વગરાનું અને શ્વાસ મધારનું બધું થાય ત ત્રિસથી જરીગમાના ગાગર થોડું નિકામ થઈ ગયેલા સમજવો ત્યાં પછી સફળ જોવા ખાનગું એક એ ત્રિસ ઉપવાસ ન મારી જોવા ને લેવે ઉપર ક્યાં તમારું રિહો ને હોય તે ઉપવાસ થઈ જવારવો નહિ કાગળુ કે ત્યાંથી જવણુ સર થઈ જતી હોય છે વસતીના આ ના પ્રવાસ શરીરમાં જતો હોય થાય એટલે સર્જનની અવગતી ન કરી મદદ નીકળવાના અગત્ય નથી ■ ને એ ગાંઠી જમ ઉપ ગાંઠી તબુ જે શ્વામ વાટે જઈ નીકળે છે જે

ત્રિની હવે મવારે હતા જ માર જુલા તો હોય અને શ્વામ મુગધનમાં હોય તેનું શરીર સંપૂર્ણ રીતે નીકળી સમજુ ઉપવાસ ક્યારે ઉપવાસ કે અને ક્યારે અપવાસ છે તે જાણવાની આ ત્રાગમાં સાગી રીત કે જા સાવણુ થાય તો સતી ને નિત્યના કામમાં ખર્ચવો પત્રી શક્તિની પૂરતી જે મદદથી મળતાં દોર તે બકાગથી ન મળતા અર્થથી ખર્ચો એ રીતે વિના કાણુ શક્તિસમદમાં ધગરો થાય આ વસ્તુ જે સામ જ છે, માટે સાવણુ કરી એ બાજુ નથી મનશુદ્ધિ માટે કે જી ન હો - ધાર્મિક કે સામાજિક પ્રમદે પશુ જે મન ઉપવામ ન પામ્યું હોય, એને ખાતાની કુચિ બગમ હોય, સરીર પશુ જરાગ હોય, તો ખાવું એ જ યોગ્ય છે

એમ માટે અભિપ્રાય છે એ વખતે શરીરને પોષણ આપ્યા પછી જ સુંદર નિચારો તરફ મનને વાળી શકો છો.

ઉપવાસ ગ્રમિયાન દવા નિયંત્રણ ન થેલી કેવળ પાણી ઉપર ઉપવાસ ચાલતા હોય કે ફળરસ કે દૂધ ઉપર ચાલતા હોય હતા ત્યારે દવા તો મિલકુલ જ ન થેલી દવા એ ઝેર છે. ઉપવાસમાં અકગતિ-યાની પેટે ખાવા કળાં પણ એ વસ્તુ દાનિક વસ્તુ છે એમ માનીને એનાથી દૂર જ રહેવું જોઈએ અને દાનિનું વિવેચન આમળ ફીક રીક આવી ગયું છે એટલે અર્ધો એને ખેડાવતા નથી.

ઉપવાસ ઊડવાનું કામ ઘણું શુદ્ધિપૂર્વક કરવું. ઘણીવાર જોવા દિવસ ઉપવાસ આવ્યા હોય તે કળા પણ ઘણા વધુ દિવસો ફગીથી પૂર્ણ ખોરાક પર ચડતા વાગે છે ઉપવાસની આખી યોજનામાં સૌથી વધુ મુશ્કેલ કામ ઉપવાસ ઊડવાનું છે એક દાખલો અર્ધો એને માટે આપવાની હરજી ચાલ છે. એક ભાઈ એક દિવસ પોતાના મઠળ ઉપવાસની વાત કરતા હતા પછી એમણે આગળ વાત કરી એમના એક ભત્રીજાને પણ એમણે ઉપવાસ કગવવા માડ્યા ઉપવાસને કમ તો ખગમર ચાલ્યો. ફગીને ગગ નાખૂં થયો ઉપવાસ ઊડવાનો સમય આ-યો પહેલે દિવસે લીધુના પાણીથી શરૂઆત કરી

પણ જૂન એટલી નખી જીપડી હતી કે ફગીથી દવે રહેવાનું નહોતું. સાગ જોઈ એમણે કામ દાજર નહોતું એ વખતે શેર એક

* આપણી બહારનું વાતાવરણ, હવાપાણીને સહજ એવી ગુફદરતી ગોળીયરથી નવા હોય છે કે માણે અવરનવાર એમલ ટક કે એકાદ દિવસ ખાવાનું ઊડી દેવામાં ખાસ ગુમાવવાનું નથી હોતું, કઈ મેળવવાનું જ હોય છે, એટલે આવા પ્રસંગે ન ખાવાનું આવે તો ન ખાવામાં કંઈ વાધો નથી આવે જતો મનને જે તરફ વાળવું હશે તે તરફ વાળવામાં મુશ્કેલી દવા જાણે પછી શરીરને તો તાવદો યશે એ વાત પણ સાથે સાથે નોધી લઉં.

ગોળનું ડબ્બું, બીજી કંઈ ન મળ્યું એટલે ખાંડ લીડું ટાંઈને ગોળી ખાઈ ન પડી પડી એક રોહીને ત્યાં ગયા રોહીને કંઈ ખાઈ નહિ કે શું ખાનાય ને શું ન ખાનાય ને કેવી રીતે ખાનાય એમણે તો એમને ખાનાનો આમન્ય કર્યા બાઈએ ખૂબ ખાધું પગિણામે સખન ભિન્ના આ-ઓ, એમણે કરેલું કામ જાહેર થઈ ગયું પડ્યું કંઈ કંઈ ઉઠાય નહોતો ત્રણ ચાર દિવસમાં જ એમનું મૃત્યુ થઈ ગયું.

ઉપવાસમાં કેમ નર્તનું તેની સમજ મગજ ન રીધી હોય તોપણ ઉપવાસ બપોરે અને છે તેની શરૂઆત યોજનાપૂર્વક પદ્ધતિસર ન થઈ હોય તોપણ પગીવાર તે નુકસાન કરે.

ઉપર એક દાખલા ૮૦ વિસના ઉપવાસ પડી મૃત્યુ પામેલી એક માઈનો આપે છે તે પછી જોવા મળે છે કે ઉપવાસમાં મન જે શાંત ન રહી શકે તોપણ તે હાથકાંઠા ગિયતિ વાવે છે.

દરદીને ઉપવાસમાં અડા હોવી જોઈએ સગાંનેડીગોગે પોતાના બર્મો નુ કરી મરી દગીડી શ્રદ્ધાને આવવાનો પ્રયાસ ન કરવો જોઈએ પણ એની શ્રદ્ધા ને તેવી વાતો કરી જોઈએ એના ચિત્તને દિધામાં ન પાડવું આ નહિ શકાય. ગિયતિ નહિ હોય તોપણ ઉપવાસ ૧૫ દિવસ નહિ થઈ પડે, અને કોઈકવાર તે બપોરે થઈ પડે.

ઉપવાસ સાગ પગિણામે લાવશે એ શ્રદ્ધા જરૂર ગળવી જોઈએ પણ અને વિશે બહુ ગમનમામી મનનાઓ ન કરવી જોઈએ હિંદુ વાસ ગો પોષણ ૧૧ મેં નથી કે એ કરવાથી મરી જાય માટે પણ એ કે શુદ્ધિની જ એક ક્રિયા મરી નેના બીજા ધર્મોને જગાં થઈ રહેત પડેઆડા વિના મુદ્દ થઈ જાય તા ત્યાંપણ એ જે પે પણ લે તેના તે મરેગ ઉપરોગ કરી શકે પાછાથી જે પોષણ યાજ્ય પ્રમાણમાં ને યોગ્ય રીતે મળે તો શરીર જરૂર ખૂબ વડ પળે જે નિષાગવાનું કામ પોરક તરવો ન તે તેવાની રીત છે, નહિ કે ઉપવાસ

રામ એ અગુદ્ધિ છે. ઉપવાસથી એ અગુદ્ધિનો નાશ થાય છે, ને ત્યાર પછી માણસ એવા ધારે તો પોષણનો પૂરેપૂરો લાભ લઈ શકે છે, એટલે જ ઉપવાસનો અર્થ છે. માટે ઉપવાસ વિશે વધારેપડતી આશાઓ પણ ન રાખવી એ આશા ન ફળે ને માણસ નિરાશ થઈ જાય ને માની બેસે કે એનું શરીર હવે એક પણ ઉપાયે સુધરવાનું નથી તો એ નિરાશા જ કદાચ એને ખારી નાખે. માટે આ અતિ - આશાને પણ ઉપવાસનું એક જાણ મ્યાન સમજવું



ઉપવાસના ગકાર

પહેલી ચેતવણી

રોગ એ શરીરમાં જમા થયેલી અશુદ્ધિ (રાગદ્રવ્ય) કે કી આપણે જાણ્યું. એનો ખાસ રૂપોમાં આવિષ્કાર તે જોઈ શકાય તેવો રાગ (ક્રમ રાગ) એ પણ આપણે જાણ્યું, તે એ આનિષ્કાર (રામચિહ્નો) રાગદ્રવ્યના નિકાસ માટે જરૂરી છે. રાગદ્રવ્ય(રાગ) નો એ મટાક જ છે એમ પણ આપણે સમજ્યા. એટલે રાગ એ જ મટાક છે, રાગને 'મટાકવા' માટે હજા ઇલાદિની જરૂર નથી, દના કે એવા બીજા ઉપાયો કે જે રાગને દૂરથી દે છે તે શરીરમાં એને જ પાછું દેતે છે ને વિશેષમાં પોતાનું એ ઉમેરે છે માટે એ નુકસાનકારક જ છે, લાભકારક હોય તો એ કે કે એ અશુદ્ધિને સૌમ્ય રૂપમાં મદાર આવવાને મદદ કરવી શરીર પર બીજું કંઈ વીટવાથી, પાણીનો છટકાવ લેવાથી કે પાણીની અને માટીના ઉપચારોની એવી બીજી રીતથી રાગદ્રવ્યને બહાર નુસારી કાઢવું એ એને મદદ કરવાની ગેરરીત છે, અને બીજી રીતે વધુ રાગદ્રવ્ય જમા ન થાય, જીવનશક્તિને રાગદ્રવ્ય મદાર કાઢવાને સંપૂર્ણ અવગણ મગે એવો ઉપવાસનો એક મોટો ભાગ છે, આમળનાં પાનાઓનો આ સાર થશે

ઉપવાસની મદરની પ્રથમ ખખડ અસ્વચ્છ હલ ને અશુદ્ધ શાસથી પડે છે. ખાવાની રુચિ ન થતી હોય તે પણ પ્રથમ ખમર આપનારો દૂન છે, પણ આ જમાનામાં એ દૂતને દિશા સૂઝતી નથી હોતી એટલે ખીચારો ઘાઘોરાઘો થઈ બટકનો હોય કે ને આપણે એનું સ્વરૂપ જાણી શકતા નથી હોતા. સાચી જૂખ ઠઈ, જૂખનો અભાવ ક્યારે થયો છે, એ 'અમઝાગે' વચ્ચુનું આપણને આ 'સંસ્કાર' યુગમાં જ્ઞાન થતું નથી. ડગન ને પગથે જ્યાં ચા-કોશી-સોડાનો આમ્રક થયો હોય, મલમલની મીઠાઈઓની સુગંધ દોષ, વિધવિધ આકર્ષણો જમાવીને ફોરેસો અને 'આનાનગુદંડ' પેતાળી તગ્ગ જેવી રહ્યાં હોય, મિષ્ટાન્નો માટે વાગતહોવારો, મહેમાનને આમત્રણો સજા ડોકાયા જ કરતા હોય, 'અપચા'ની (અપચો કવ્વાની કે ગટાડવાની ?) દવાઓ અને સ્વાદિષ્ટ ટીકડીઓ ના પાડીએ છતાં ઉપર પડતી આવતી હોય-ત્યાં કુદરતી જૂખ ક્યારે લાગે છે ને ખોટી જૂખ ક્યારે માગે છે, ક્યારે ખાવાની રુચિ નથી ને ક્યારે ખાવાની આવશ્યકતા કે અનાવશ્યકતા છે તેની ખમર પાવી બધું મુઝેમ થઈ પડી છે. એ ખમર પડે તોપણ એના આદેશને માનવો એ મુશ્કેલ હોય છે પેટ ના કહેતું હોય છતાં છલ હા કહેતી હોય ત્યારે માણસ ખાધા વિના ગ્હી જ શકતો નથી ન જ ખાવું જોઈએ, નથી જ ખાવું, એવો નિષ્ક્રિય કરીન ગોંડયા છતાં નાસ્તાનો સમય થાય એટલે મન કઢી જ ઊઠે છે, 'કરી લઉં નાગ્તો, એક ટંક છોડવાનો વિચાર ક્યો છ ને ? એને બદલે એ ટક નહિ જમું.' પણ જમવાનો સમય આવે છે, થાળીઓ પીરસાય છે ને આપણાથી રહી શકાતું નથી 'સાગે તો નહિ જ, નહિ જ જમું'. અત્યારે જમી લઉં બાઈ, મારી થાળી પણ પોગસજે' ને આપણે જમવા માટે ઝૂકી પડીએ જીએ. સાજ પડે છે ને ધરના' માણસો કહે, 'હવે જમી વો ને, ખાશો નહિ તો સગ્ગી નોદર નહિ આવે ને સવારે મોડા ઊઠેનો કાલનો આજો દિવસ અગડશે નાકક.' ■ બાઈ, નાકક જ તો ! આપણે આપણા શરીરની આટલા સમયની આજ્ઞા

માનતાં માનતાં ફેટલાં ફેટલાં બહાનાં કાઢી એને પાછી ફેરવે રાખી, પણ એલીઓની આ નાની સુગમી આજાને નફેલી શક્યા-જમ્યા. પછી તો તક આગળ ચાલે છે, ' ન ખાવાથી અશક્તિ આવશે, ત્રિવિધ કામ નહિ થાય. રત્નને દિવસે આખો ઉપવાસ ખેંચી કાઢીય. ' પણ રત્નને દિવસે તો જીવડું વધુ કામ રહે છે. મિત્રો મળવા આવે છે. આજે તો આપણે નવરા છીએ એમ સમજી જેમણે જેમણે પોતાનું કામ આપણે કરી દહએ એવી આસાથી આજ ઉપર બાકી રાખ્યું છે તેઓ પોતાનાં કામો લઇને આવે છે અથવા આપણે કોઇ પાસે જઇએ છીએ. ફરજિયાત નાસ્તાપાણી સેવાં પડે છે ને ઉપવાસના નિષ્ફળ બીજી રત્ન ઉપર દેવાય છે !

જ્યારે ઉપવાસ આમ ખોળે ન ખાતા જાય છે અને વાત પાછી જ ફેલાતી જાય છે એટલે પછી આપણને ઉપવાસ કરતાં આજસ આવે છે, આપણે મન સાથે ખુશી રીતે દલીલ કરીએ છીએ કે ' ઉપવાસની કંઈ જરૂર જ નથી, ઉપવાસથી તો જીવડું સૌંદર્ય જવાનું બંધ થઇ જાય છે માટે ખાધે જ ગએ, પેટમાં કંઈક પડશે એટલે અંદર દનાણુ થશે ને એની મેળે મંદવાડ બહાર ધકોલાઇ જશે. ' આ દલીલ તદ્દન ભુલિહીન છે. જે દનાણુથી જ બધું થતું હોય તો તો જે વસ્તુનું વજન સૌથી વધુ હોય (એવી વસ્તુ પારો છે) એ જ ખારી જોઇએ. પારો ખાવાનો અખતરો કરે અને જુઓ કે શું પરિણામ આવે છે. સ્વર્ગનાં દ્વાર જેવાની જોને ઉતાવળ હોય તેને એનું પરિણામ કામધેનુ ગાય જેવું લાગશે; પણ દનાણુ આવવાથી સૌંદર્ય જવાનું થશે એ માન્યતામાં જ સાચી સમજ નથી રહી મજા કંઈ નીચે નથી બેઠો હોતો કે ઉપરથી દનાણુ આપના તે એકદમ નીચે ધકોલાઇ જશે ! એ તો આંતર્યાંતા સત્ત્વશેષપક તંતુઓ પર આંતરકાંતી દીવાલ પર ચાંટ્યો હોય છે અને લોહીમાં ખોરાકનું સત્ત્વશેષવાના કામની બાકે આવતો હોય છે. વધુ ખોરાકથી એની ઉપર દનાણુ ઠેરી રીતે આવશે.

એટલે આમ જ આપણા વાદા આગળ ઠેલાય તે સંપૂર્ણ રીતે
હાનિકર્તા હ એ રીતે પેટમાનો ઉકરે. વધતો જ ગમ છે એની ગટગે
કદી ખાતી કરવાનો અનકાર જ નથી અપાનો, મટ અદર ને
અન્ન ગ્રધાયે ગળે છે

તો હવે શું ?

ઉપવાસ અને ભૂખમરો

શું મનુ એ માટે કેમ જાણી ઉપાય તો છે નહિ નથી ખાણ
એમ ધાર્યું એટલે ન જ ખાણ સ્થર કરતા એ પેટની પહેલી આગ
માનવાની જમવાનો સમય એકવાર વગવી જાઓ અને જુઓ કે
પછી તમને જમવાની ઇચ્છા નહિ થાય, જમવાનો ખીન્ને ટક થશે
ને તમને કેટલી શાંતિ લાગશે ! જ તમે અનુર હો તો જોઈ શકશો
કે ખીન્ને ટક પેટને યોગ્ય નેવાની ખગખગ કેટલી ઇચ્છા હોય છે
ખાવાની ઇચ્છા કેમળ પેશા જ નથી જાગતી, શરીરનો અણુએ
અણુ ખાના માગશે એ જઈ એક મીઠી મુગધ જેવો આપણને
ભાર આપે છે આપણે આપણને લાગતું હોય તો આપણે મનને જરા ય
તાણ આપ્યા સિવાય પેટને એનું બાકુ ચૂકવી આપણું અને જો
સહેજ પણ અનિચ્છા જેવું લાગતું હોય તો ખીન્ને ટક પણ
ખાવાનું છોડી દેવું

જ્યારે ન ખાણ એ તારે પાણી તો તરસ મુજબ ખૂન પીવું

ઉપવાસ કરવાની શી જરૂર છે એ આટલી સ્પષ્ટતાથી જાણ્યા
પછી, કેણે ઉપવાસ કરવા એ કેણે ન કરવા, ક્યારે કરવાની જરૂર
છે ને ક્યારે નથી એ સમજ્યા પછી, ઉપવાસ અને ભૂખમરોનો જો-
સામગ્ર્ય જ ગમ છે ઉપવાસનું પરિણામ શુભ જ હોય જ, ભૂખ-
મરાનું પરિણામ બપજનક પણ હોય કે ભૂખ શમ્દમા ગરીબને એ

જરૂરિયાત ન આપવી એવો ભાવ છે આ જાનને આપણે સૂક્ષ્મ રીતે સમજશું તો જાગજે કે રોગમા દવા લેવી અને ખાવું એ પણ જૂખમરો જ છે, શરીરની જરૂરિયાત ન ખાવું એ કોય, એટલે એની અદ્ય એકઠા થયેલા એ અને મગને શરીરની જરૂરિયાત કાઢવાના જીવનશક્તિને મદદ દેવી એ શરીરની જરૂરિયાત છે, વધુ એરો મરીરમા દાખમ ન કરવા એ શરીરની જરૂરિયાત થઈ. આ જરૂરિયાતો જે પોષનામા ન આવે તો તે જૂખમરો છે માફગી વખતે શરીરના ડાંગો જેને માટે તમચના કોય તે શુદ્ધ દવા, શુદ્ધ પાણી, શુદ્ધ ઉપચાર અને મયોતસર્ગની પૂરી તક એને ન મળે, જોગક દાસતા જ ન્દોએ, તો તે જૂખમરો મણામ જૂખાળના માણસોને ખાવાનું નો જાણ મળતું કોય છે છતાં તેને 'જૂખો' કહીએ છીએ ને ? એ જ રીતે સાગ દોષને ત્યારે સાચી જૂખ શિષ્ટી કોય, અકસ્માત કે ચોજનાપૂર્વક શરીર અન્ન માગતું કોય, પોષણ જીનવાને શરીરનો અણુએ અણુ જામન કોય છતાં શરીરને અન્ન ન આપતું તે પણ જૂખમરો છે. આમ ઉપવાસ અને જૂખમરો વચ્ચે આસમાન-જમીનનો ફાક છે. જૂખમરો કદી જ એવવા જેવો નથી જરૂર કરતા વધારે ખાતું એ જૂખમરો દાનિકર છે તેમ જરૂર હોય છતાં ન ખાવું એ જૂખમરો પણ દાનિકર છે. એ જાને જાતના જૂખમરોથી શરીર મન અને આત્મા દખાય છે

આજનો જમાનો બુદ્ધિનો છે ઠાણ પણ મનાવ કે જે તર્કથી સમજાય નહિ તેને માનવાની આજનો જમાનો ના પાડે છે આજ નો જમાનો વેપારનીતિ ઉપર આન છે ગણ્યો પણ આજે તો વેપારની દષ્ટિને જ લક્ષમા ગણીને ચપાવ છે ઠાણ જ પ્રવૃત્તિ આજના જમાનામા પોતાના અર્થશાસ્ત્ર વિના ચાલી ન શકે વામનુ પ્રમાણ કેટલું છે, નુકસાનનું પ્રમાણ કેટલું છે એની ગણતરી અવરજ કરવી જ જોઈએ આ રીતે ઉપવાસને પણ નાણી જોએ, અને તેની સાથે કવાવાદને નાણી જોવાની વિનનિ છે.

ખોડ અને ખોટકો

આગળ હિમ રોગ એટલે શુ, એ શાથી થાય છે અને એના મટાડનો સાચો ઉપાય શો એ ચર્ચાઈ ગયું છે. મળસ ચર્ચથી શરીરના યત્રમા ખોટકો આવી જાય છે એમ કહેવાય ગયું છે ખોટકાનુ ખરાબર કાળજી જાણવા માટે આપણે ઠાંઈ જડ યંત્રનો જ દાખલો લેવો. પડશે જેમ જડ યંત્રમા ક્યારે ભરાઈ જાય તેને તેવ ખરાબર પૂરવામા ન આવે કે ગમે તેમ પૂરવામા આવે કે હદ ઉપગત પૂરી દેવામા આવે તો મશીન ખનાય છે, ઘસાય કે, જાંજાળો એકમેક સાથે ખરાબર મળતા નથી અથવા મળી બહુ જામી જાય છે માફકસર તેમ પૂરવામાં આવે નોપણ મળી તો જામે જ છે-પણ જેમ વધુ ધ્યાન અપાશે તેમ ઝોળી મળી થશે પણ થશે તો ખરી, અને એને પણ રોજ ખરાબર સાફ તો કરવી પડશે મળી માફ કરવામા આપણે જેમ વધુ ચોક્કસાઈ મળણુ તેમ યત્ર વધુ સારુ કામ આપશે જે માપ વિના તેન પુગ્યું તો મળીનો કાઢવ જલદી વધી જશે, અને એને સાફ કરતા પણ આગળ કે તકલીફ થશે મળી સાફ કરવાની ક્રિયા ખરાબર ન થતી ગઈ તો ક્યારેક યત્ર ખોટકાઈ જશે, ખોટકો જાખો સમય ચાલશે તો યત્રનો ઠાંઈ ભાગ ખોડો થઈ જશે ને યત્રનુ કામ દોષિત બનશે-એથી જ દોષવાર આખુ યત્ર નકામુ બનશે અથવા યત્ર જ આખુ ખોડવાળુ બનશે ને એ કાઢી નાખવુ પડશે.

ક્યારેક યત્ર વસાયતી વખતે પૂરતુ ધ્યાન ન રખાયુ હોય તો ખોડવાળુ યત્ર આવી જાય કે ને એથી બીજી ગમે તેટલી સારવેતી રાખ્યા છતાં મશીનમા ખોટકો જામવાની સંભાવના રહેશે.

શરીરનો પણ આ રીતે વિચાર થઈ શકે શરીરમા ચાલતા ચાલતા થયેલો પૂરો કે થોડો જગાડ, સોજા કે હિતેજનાને કારણે ખોરાક કે જે શરીર સારી રીતે ચામે-નેનુ પોષણ થાય-તે માટે શરીરમા જતો હોય, તેનુ ઝેર બને, આતરડામા બીજા પાચન-અવયવમા કોડા થાય જેમ જાય, લોહીમા ઝેર થોડે પરિણામે જીવન-શક્તિ નિગ્નેજ યાં અને તેને માથે ઝેરને બદાગ કાઢવાનો

વવાગનો ખોતે આવે આ થયો ગરીબનો ખોટકો. અગ્રેષ્ઠમાં એને દુકાનલ ડિગીઝ, એટલે કે ગરીબની કિયાઓનો રોગ કહેવાય છે.

અક્રમાવથી વસને માલે કે અગ્રેષ્ઠ ગટેણીગટેણીથી શરીરના અવયવોમાંથી એક કે તેથી વધુ અવયવ જો કદરૂપ કે અવિકસિત બને કે એમાં મૂળજૂત ખાનીઓ આવી મધ હોય તેન કહી શરીરની ખોડ અગ્રેષ્ઠમાં તેને આગંનિઃ ડિસીઝ, એટલે કે કિયામાંધનનો-અવયવનો-રોગ કહેવાય છે.

અક્રમાવથી પડી જતા, વાગી જતા ખોડ આવી જવાના રાખસાઓ ધણા જોવા મળે છે અતિ હર્ષ કે અતિ શોકથી આધાત ભાગતા મગજ અને હૃદયના અવયવોમાં ખોડ આવે છે શરીરની તમામ કિયાઓ તલ્લખુ નિયંત્રણ મળી નવ ને મૃત્યુ થાય તેટલી હદે એ ખોડનું પરિણામ ઝડપી બને છે એ પણ ધણી વખત જોવા મળે છે કેટલીક વાર આકસ્મિક આવાનોથી શરીરના હાથ, પગ ને આતંગા પણ ખોડવાગી બની નવ છે, આ વસ્તુ જુદું જોવા નથી મળતી પણ દુનિયામાં એવું બને તો છે જ અને એ અભવિત પણ ભાગે છે એવા નાખતાઓ વાચવા મળે છે કે જ્વનમાં અથવા અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં અથવા એક ક્ષણ વિચાર આવી જતા, માણસને ભાગે કે ભાગ જવાણા અવયવમાં આવી ખોડ આવી મધ છે અને ત્યાર પછી એજે બને બીજનઓએ પણ એનામાં એ ખોડ ખરેખર જોઈ હોય એ એક નાખતો એનો વાતો છે કે જેમાં એક માણસ ! જીવમાં વાગ્યું કે એના જમણા હાથથી એ કામ જ નથી કરી શકે એને એ હાથે વક્રવો થન મયો કે એ માણસ મૃતો ત્યાર સર્જી રીતે નહુ બ દનો, એના હાથને એ પહેલા કદી કશું નહોતું થયું, છતાં જ્યારે એ મવારે જાયો ત્યારે એના જો હાથ ખરેખર ખોડવાગો જણાયો દનો પડ્યા તો સૌએ એને દસી કાઢ્યો, પણ

એ બીયારો વાચાર હતો, એનાથી જન્મશે હાથે ખરેખર કંઈ કામ થઈ શકતું નહોતું પછી તો સૌ એને દાક્તર પાસે ઘસડી ગયા દાક્તરે પણ કહ્યું કે ખરેખર એના હાથો લખેલા થયો છે. આવા કિસ્સાઓ પણ અકરમાત કહેવાય અયોગ્ય ગ્રંથોની કૃતિથી તો પ્રથમ ખોટો આવે ને પછી જોડ આવે તે રત્ન અર્થાત્ ગણ છે તોહો અશુદ્ધ બો તો નેની ક્ષિપાશક્તિ ધરે, એ એક રેકાણે જન્મના માટે ને તે અવધવામાં મડો જેમે, એથી એ અવધવની પણ ક્ષિપાશક્તિ ધરે ને અતે એમાં જોડ આવે

આવી રીતે ખોડરાળા મનેના સ્ત્રીપુરુષની જે બાળક થાય તેનામાં પણ એ જોડ હિતરવાનો બહુ સબવ છે આ રીત બંધિતને જોડ મને તે આનુવશિક જોડ કહેવાય સિદ્ધિમીસ, આખના દેહો, હૃદયના કદો અને શરીરના કોમળ અવધવામાં લાગેના રોગો વશમાં બહુ સહેલાઈથી જીતી આવે છે ખોડરાળા સ્ત્રીપુરુષોનું જનનમીજ પૂરતા એતનવાળું ન કોય તેથી બાળકનો વિકાસ એટલો પાગલો ન્હે છે એક બીજના તો અનેક મીજ થતા હોય છે ને તેમનો વિકાસ થતા—માગક ના દેહ મધાતા—એતનની મૂળ ખામી જે અણુમાં હોય તે અણુ માગક ના મર્મશરીરમાં ચોગ્ય થયો આવી જાવ છે ને તે ધ્યાન ખોડવાળું રહી જાય છે

જોને ખોડનું હિતનાધ્યાન મૂળમાં તો ખોડો જ છે અને પછી એ ખોડમાંથી પણ મોડો જીવો થયો છે એવોતો અવધવ પોતાનું કામ કરવા પૂર્ણ શક્તિમાન ન હોય એટલે જોનાક ઉપર એણે મગવાનું કામ બરાબર ન થાય પરિણામે શરીરના પોષણનું એટલું કામ જોણુ થાય જોડો કારણે ચોગ્ય રીતે મગમત થયા વિનાના જોરાકમાં મડો જેમે એ દેખીતું છે, ને ના મડા કાગળે પોષણની આખી ક્રિયા મન થડે છે ને શરીર માટકાર છે

શરીર કોશી (issues) નું મનેનું હ મગીને દર્શાવના

શરીરમાંના કોશોને જીવનશક્તિ ખાવ છે કોશ ખરાબી અગો મો છે કે જે અગોની સુદૃઢતા અને શક્તિ ઉપર આપણુ જીવનકાર્યોનો આધાર છે આ કોશોની ગ્યના, મુદિત્તિ અને પૂર્નિ મો ૧૫ ઉપર આધાર મારે છે એમને બે રંગ- સરીંગની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય, પાચનક્રિયા પૂર્ણ રીતે તે જોગમાંના સર્વો લોહીમાં ગાડી લેતી હોય, એ સર્વો સાગમાં સાગ ને પૂરતા પ્રમાણમાં હોય-તો લોહીમાંથી અસ કોશો મને આ આપણુ ચક્ર ભેતા આપણુને લાગશે કે સાગ ને જોગ રીતે નેચાયેલો જોગક કેવો જરૂરી છે અને જોગને ખાતર બેન્દ્રમરીથી મને તેવો ને મને તેમ લેવાયેલો જોગક કેવુ નુકસાન કરે છે

શરીરચત્રના જોટકામાં ને જડ ચત્રના જોગમાંના સાગ ખતાયા પછી એક તફાવત એમાં બતાવવાની જરૂર છે જડ ચત્રની પેટે શરીરનો એક ભાગ જોટમાંના આપણુ પત્ર ખરાબ કામ કિતારના માટે એટલે કે આપણુ ચત્ર મોડ થેતુ હોય ને જે મુશ્કેલી પડે તેવી જ મુશ્કેલી જણાય છે પણ ચત્રમાં તો એ એક બાગ સમાઈ તો એટલે આપણુ ચત્ર ૧૦૧૨ ચાલના શાકશે સિરાય કે વખત જતા એક ભાગના જોગકા પ્રતેની રે ગકારીને કાગ્ગે શીંગળા ગોગેમાં પણ જોગો પેટો હોય પણ શરીરમાં ગિચ્તિ એથી આગળ જાય છે શરીરમાં જોગકા લાગતો હોય રક ભાગનો પણ ખરી રીતે તે આખા શરીરનો હોય છે દુખાવો એક માથામાં જ જણાના હોય પણ તેનુ કાગ્ગુ તો આખા શરીરના અગ્રહ મનેવા તોહીનુ હોય છે એટલે આપણુ જ જોડેલી દેખાતી હોય કે દે સાની જ ગોમ તકનીક જણાતી હોય કે સોજો ઘૂટણમાં જ હોય ત્યાં આપણુ કાગ્ગુ ૧૦૧૩ ખીંગ અરધર અથવા આખા શરીરના જોરાકમાં ન્યુ હોય કે એટલે માથુ દુખનુ હોય ને આપણે મથાને અસમ લગતી વધ એ કે કાકડા નપ્પા ને કાકડા કપાતી નાખીએ, હજમ ન થેતુ હોય ન પચાવની દવા ગટગટાવી જઈએ એથી ગગ નાનુદ નથી થતો એને

નામુદ્દ કરવા માટે તો આખા શરીરની સફાઈ થઈ જવાની જરૂર
 ૬ તક્ષણ એક જ ગ્યાને દેના ઇત્તા માદગી નો આખા શરીરે જ
 દોષ ને એટલે આખા શરીરની સાન્નાગી જરૂર હોય છે ધર્મીક પ
 પાત્રમે જ માઈતમા દેખાય કે જનાણામુખી પચાસ જ ફૂટના
 વિગ્તારમાથી કાઢે તનો અથ એ નથી કે ધર્મીની અદ્વનો સાનાસ
 એવા જ વિસ્તાગમા હશે લાવાગસ તો આખા પેટાળમા છે, એના
 લક્ષણ જ એને હરવવાને અશક્ત એના એક ભાગમા જ બહાર
 આવે છે

કુન્તના કાર્યમા આપણે જ્યાંથી વાધો નાખવા માડ્યો હતો
 ત્યાં આગળ, આપણી જૂના પડી સુધારતા સુધારતા પહોંચવાથી
 યોગ્ય સામે થઈ શકે છે પડી લાગ્યા સમય સુધી કુરતની આગ
 પ્રમાણુ છનશુ તો ખોડો પણ સારી થઈ જવાના અનકાર મળશે
 જોડામા જોડુ તેનાથી બારે નુકસાન થવાનો ભય તો ટાળી જ
 શકાયે જરૂરતી રીતે છનરાથી ગધાતો જેસ થો અનકારે આ ગધાતા
 દ્રવ્યો શરીરના કોશોને નિશ્ચલ કરી નામે છે જ્યારે બધા જ કોશો
 નિશ્ચલ થઈ ભય છે ત્યારે મૃત્યુ નીપજે કે એટલે જરૂરતી ઉપનથી
 જો ખોડવાગા અમનની અસર ફેલાતી અટકાવનામા આવે ને
 ભાગ ઉપર દમેજા શાંતિદાયક અસર પાથરવામા આવે-એને ગો
 સહનાઈથી કરી શકે તેનું જ કામ સાપનામા આવે તો ધણી ના
 જોના મળે છે તેમ એક અગની માડને નીધે થના મૃત્યુના મનાવા
 બધ થઈ જાય.

ઉપવાસના પ્રકાર

યોગ્યકાને કારણે જ્યાં ઉમ રોગ રોય ત્યાં તો ઉત્વાસ રાગ કરી
 દેવામા વાધો નહિ એવી સરખાતે કેમ કરી તે આગળ આવજો પણ
 જ્યાં ખોડને મરણે ઉમ રોગ કે હકીયો રોગ હશે ત્યાં કેવળ પાણીના

હિવાસ વામ નહિ આપે, મ્હાલ નુકસાન પશુ કરશે કોઈ તાન માન મિત્ર આધાતથી માથુ દુખતા લાગે કે તાન આવી જતો હોય કે ખાનુ ન ખાવતુ હોય, ત્યારે હિવાસ એ રોગને દૂર કરવામા સફળ નથી થતો, એથી ક્યારેક ફાલ્ગો એવો થાય છે કે ખાતામા ચિત્ત ન હોય તેથી પાચનક્રિયા મંદ પડતી હોય કે જે કાળે મળ વધી જાય તે તેનો ત્યાગ મગ્ગર ન થઈ શકે પણ આના પ્રસંગોમા ક્યારેક એક પણ મનવાનો સગવડ છે કે મોઠા ચિત્તને આર્થી ન અને આનાતથી આવેલા ખાલ વાલણે દૂર થઈ જાય

પણ નાપતે મોટે ભાગે તો સામાન્ય દરિયાથી જ પીકાતા હોય એ છાએ વિશિષ્ટ ગિવાહો હોય તો પણ આપણને કંઈ ને કંઈ સામાન્ય દરિયા નો ન્દેની જ હોય છે એટલે એકાંત મે વિચિત્રા ઉપવાસની નુકસાન નથી થતુ હોયુ કુનિયામા એરા માન્યુમે આગમીને વેદાણી શક્ય એટલા જ જગે કે જોઓ સપુષ્પણે તદુત્ત હોય તે જેમને મોટે એક વિચિત્રા ઉપવાસમા પણ મ્હં શુભાવવાનુ જ હોય તે મેળાવવાનુ કંઈ ન હોય

રોગચિહ્ન શારીરિક ખોડન કાગલ છે કદીતા રાગને કારણે કે ખોટકાને કાગળે થયેલા ઉમ રોગને કારણે કે તે આપણને સાગ શરીરચામ્બીન જતાખવાથી કે જે વિચિત્રા ઉપવાસથી જ સમાપ્ત જગે

ગલીઝ કદીનો રોગ નથી કે નાળા ઉપવાસ કરવા પડે તેવો ગલીઝ ઉમ રોગ નથી પણ જે કે માથુ જ દુખતુ હોય કે સામાન્ય તાવ ઉપાસ, શરદી કે સરોખમ હોય કે એવી જ સામાન્ય દરિયા છે એમ આપણે જાણતા હોયએ તો કરી પણ પૂર્વતૈયારી વિના એમ દક કે એક વિચિત્રા ઉપવાસ આગળે કરી નાખીએ તો તે ફિગિા દૂર થઈ જાય ઉપવાસ વખતે પાણી તો ખાસ પીવુ, તરુ મુજબ પીવુ, પણ પીવામા ટોબ (1) કે સકોચ ન રાખવો મોથુ પાણી ન

માનવ દ્વાય તો લીધું નીચેનીને પીવું આ સિનાય બીજી ઠાઠ પશુ
માત્ર પીવું ન તેનું એનો જ અર્થ ઉપવાસ છે-એનાથી જ વાળ છે

આમજ કહ્યું તેમ ઉપવાસમા ગાદવ જલદા આવે છે તેનું
પ્રથમ ગિદ્દા શ્રમ ક્ષેપ સદેહ છાત્રી વગે તે છે અને પછી શામ
ગદાય એ છે અદરની નદરી આ ગેતે જેમ બનીને બહાર નીકળી
શરૂ થાય છે જો આ ગદાય વિશેષ પ્રમાણમા ગદાય નીકળે તો તેથી
માથુ પશુ કુ ા છે, મોઝ ચડે છે ને અરવચ્ચતા પશુ જણાય છે,
કેટલીક વખત ઘેન પશુ વાગમે ને મેથુદિ જેનું જણામે જે ચિહ્નો
આમ ઉપવાસે દરવમાન થના જ જાવ, અને એ જો આનું જ ગદે,
તો સમજવું કે વધુ નિસો મુધી ઉપવાસ કરવાની જરૂર છે ઉપવાસમા
અશક્તિને કાન્યે તોહી હૃદય તરફ જ રહેતું ગદે ને મગજ મુધી ન
પડાવતું હોય તો હૃદય ઉપર આગ નામે ને મગજ સુન જેનું કામે
ત્યારે આશીર પામત કરતા નીચું ગદે તેવી જાણી પચાગીએ સુન,
કે જેથી તોહી મગજ તન્દ વહેવા માટે ને હૃદય ઉપરથી બાર ફાવો
થાય તથા મગજ સૂનિંમા રહે શ્રમ, દાન, મો વગેરે સ્વચ્છ પાણી
અને પીંજીથી સાફ કરી ગદકોને બદલ કાઢવે ગખરી

પશુ આ તો આગળ રથી ગયેનું પગથિયું થયું સામાન્ય રીતે
પર કદાક પછી ઉપવાસની અસર જણાવા લાગે છે આ અસર
રખતે જ આપણને દેખાવા માડતા ચિહ્નોથી ખમર પડશે કે આપણને
વધુ દિવસના ઉપવાસની જરૂર છે કે નહિ જે વધુ દિવસના ઉપવાસોની
જરૂર જણાય તો પૂર્વતૈયારી વિના શરૂ કરેલા ઉપવાસને આપણે
ચોડા ફગરસ કે કાઢી કાઢી નાખવા જે રાગો માટે આપણ
કાકતગને ત્યાં બહુ નિસો મુવી ધકકા ખાતા હોઈએ છીએ
ને કેટલાય પૈસાનું એ (પાણી નહિ-પાણી નો ધણુ સારુ,)
કરતા હોઈએ છીએ તે સામાન્ય તાન ઉધગસ, ગડગૂમડ, ચાન્દી
ન્યુમોનિયા, મગડો ઇત્યાદિને તથા છ નિમના પદ્ધતિસગના ઉપવાસથી
સપૂર્ણ રીતે દૂર કરી રાહીએ છીએ.

જો ત્રણ આઠ દિવસના ઉપવાસ કરના પછે તેણે પણ લાગે તો ૫ આપણે તે પૂરતૈયારીથી જ શરૂ કરના આમાન્ય રીતે અવધનની મોડને માગ્ય માત્રી જણાતી હજી તો ઉપવાસ શરૂ કર્યા પછી મે દિવસમાં તે અવધનમાં આતંકિક કુખાવા જણાવા લાગશે આનું જણાય ત્યારે ઉપવાસ ઠોડી દેના ને એ અવધનને પ્રથમ સુધાગવાના ઉપાય કરવા નહીં હિમમના ઉપવાસ માટે તો તૈયારી પણ વધુ દિવસ ૥ કરવી જોઈએ. શરીર જે કિંમત લાભ વખતથી કરતું આવ્યું હોય તેને એકદમ એ કિંમતી વચ્ચિન કરી નાખવાથી અવધનો ક્ષુબ્ધિ બની શકે છે, મનજ પણ એ એકાએક થયેલા ફેરફારને ઝીલી શકતું નથી ને ઉપવાસથી ધારેતું સુખ પશ્ચિમ મેળવે શકતું નથી થળી વાર મૂચનાડાઓ (Complications) પણ જેમાં ઘટ્ટ જાણ છે રોમનના ખૂબ જગવાથી મતાલસર્ગ માટે તદ્દન અનુરુદ્ધિત બનેલ અવધને ફાગસો છલ્લાલિયો થતો લાગી પૂરતૈયારી કરે કરે મરોલસર્ગ માટે ઉત્સાહિત કરે છે ને એનિમા તવાય ત્યારે તેની કિંમતે વિના વિરોધે સહકાર આપે છે

જો આપણને કેવળ પાણી પડના ઉપવાસોથી હજી લાગતો હોય- હમીતો કે શારીરિક ખાડનો રોગ હોય ત્યારે એ હજી ગયાન પણ જ, જેની શરૂઆત ખૂબ મદ હોય તેને માટે પણ એ હજી ગયાને છ-તા આપણે ફાગસ, શાકભાજીના રસ, ફેરગ દૂધ ઉપર કે એ ભાકાકા ઉપર હીને અર્ધ ઉપવાસો કરવા જોઈએ આની રીતના ઉપવાસથી પણ શરીરની મુક્તિ થઈ શકે જ અને સુધાગની ઝડપ જેવા પાણીના ઉપવાસ કરતાં એકાદી હોય છે પણ જેની ઉપવાસિતા એકાદી નથી રોગ દેના પ્રકારનો દગ તેની ખમત ન હોય ત્યારે તો અર્ધ ઉપવાસો એ સત્તામનીરૂપ બને

ઉપવાસના સામાન્ય ગીતે આ પ્રકારે છે

૧ એ જાન એક દહ હાડવું કે નિરાહાર સવાર (No breakfast)

૨. માત્ર ફળના અને શાકભાજીના રસ

૩. ત્રણ ભાગ પાણી ને એક ભાગ ફળરસ.

૪. એક દિવસ ખાવું, એક દિવસ પાણી પર જ ઉપવાસ કે ઇંગ કે ભાજીના રસ. અથવા આવી રીતના આંતરે ઉપવાસ.

૫. ઠોચલા અને કંદ.

૬. એકાખાહાર.

૭. દૂધ.

૮. ફેવળ પાણી કે નહેરડા.

હવે આ પ્રકારો એકે એકે જોઈએ, અને સમજીએ કે કોનાથી કેવા પ્રસંગોમાં કેટલો સાબ છે ને તેની કેટલી જરૂર છે. ઉપવાસના પહેલા સાત પ્રકાર તો હઠીલા રોગના દરદીઓ માટે જ છે. આઠમો પ્રકાર હઠીલા રોગમાં સફળ થાય કે નહિ એ શંકા છે. ઉગ્ર રોગ-વાળાને આઠમો પ્રકાર જલ્દી કામનો છે, પણ સાવચેતીને ખાતર તેઓ જાહેર તો પ્રથમ સાત પ્રકારમાંથી પણ કોઈક અજમાવી જોઈ શકે છે.

૧ એકાશન કે એકટાણુ યોજન લેવું કે ઊંડી દેવું: જલ્દી સારામાં સારો આ પ્રકાર છે. આ પ્રકારને તો આપણે આપણા નિત્ય જીવનમાં પણ વણી લઈ શકીએ. ધણી રાજદારી પુરુષો અને એકાકુ માણસો આને પોતાનો નિત્યક્રમ બનાવી દે છે અને તેથી કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે.

૩૧ ડ્યુઇએ આ સિદ્ધાંત પર જ પોતાના નિરાદાર સવાર (No breakfast plan) ની યોજના યથાપી હતી એમણે ને યોજનાની આધોસાય ખીન્ન મમયોએ શું ખાવું અને શું ન ખાવું એની યોજના બતાવેલ ન હોવાથી તે યોજનાએ કંઈ વિશેષ સાબ લોકોને ન દેખાડ્યો અને તેને ભ્રાંતીદાર ન મળ્યો. પરંતુ એનો કંઈ જ સાબ નહોતો કે નથી

એ તો ન જ દેવાય. ગમે ત્રણ વર્ષને આખું શરીર તાજું ને રૂર્તિમાન થઈ થયું છે, એ વખતે એની એ પ્રાભાવિક ગિયતિ લેવાના માટે પેટને કામ ન આપવું અને એ ગુર્તિમ જ દિવસમાં કંઈકાનું કામ કરવા મકામ તો બહું કામ થઈ ગયે માનુ-
માંસમાં દિંદુઓ એકટાણા થોજે છે તે પણ આવો જ કાપડો આવે છે. કેટલાક મને છે કે આખો દિવસ ખાધા પિના માત્ર પાણી પીને જ વિતારવો અને માંને જ બોજન લેવું, કેટલાક માને છે કે બપોરે જ બોજન લેવું ને સાંજે ન જમવું. કેટલાક વળી આપણને સાત જ વિચિત્ર લાગે તેવા-એટલે કે વહેલી સરાઈ કે મોટી ગરે જ એક વાર ખાવાના મતના હોય છે.

મને લાગે છે કે આ બધી રીતો પોતપોતાની અનુકૂળતાએ મારું કામ આપની હજો માણસનું કામ, તેની પ્રાણિ ને ટેવ હવે એના લાગને આધાર હજો. જીર્ણિમ્ય હોય તે રીતે બધા જ પોતાના લાભો રચૂ કરી શકે છે, પોતાના અનુભવો પણ ટાકી ગઈ છે પણ તે હવે બધા જ આધાર ન ગણી ગઈ. શરીરને તાજું ન પડતી હોય, અગ્નિમાત્ર લાગણી ન થતી હોય અને સારું લાગતું હોય તો કાંઈ પણ પદ્ધતિ સ્વીકારવા યોગ્ય ગણાય આપણે હિંદુસ્તાનમાં તો બપોરના એક ટંકના બોજનથી પરિમિત હોઈએ છીએ એટલે ભૈદાતિક રીતે આપણે એટલું કરીને સતોષ વધારે કે વાગવારે હોજરીને તકલીફ આપવાને બદલે એકવાર એને એણે કરવાનું કામ સોંપી દઈએ એટલે વધુ. એથી વધુ પડતો બોજો કે ને વારંવારે ખાવાથી જૂલથી પણ આવી ગયે છે તે એની ઉપર નહિ આવે.

પણ અનુભવી આદ્યાર્થાત્મીઓ કેટલાક હઠીના રામના દંદીઓને એક કે બે ટંકમાં જ શરીરને નેટવું પોષણ જોઈએ તેટલું પેલણ આપવાનું કામ હોજરીને આપી દેવાની ના પાડતા હોય છે એમની એ માન્યતા પણ જીર્ણિમ્ય લાગતી હોય છે. દાખલા તરીકે ૬૬૫-

રોગના દરદીને ચાર કે છ ટંક પચ્ચ ખટુ થોડા થોડા પ્રમાણમાં જ ખાવાનું જેવાની બલામણુ ઘણા પ્રસંગોએ થતી હોય છે, એથી હોઝરી ઝોછા નથ્યા પર પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ધીમે ધીમે કામ કરશે ને હૃદય તરફ લોહીનો ધસારો ધીમે રહેશે.

પણ સામાન્ય રીતે એકટાણાની યોગના સારી છે એથી બધા ઝોછા રહે છે ને લાભનો જ વધુ સંભવ રહે છે.

એક ટંક જ ખાવાનું હોય ત્યારે પણ ચોખ્ખું પાણી તો પિવાય એટલું પીવાનું રાખવું જ. પાણીથી પાચન-અવયવો સનત ધોવાયા કરે ને એમની ક્રિયા સુસ્ત ન બની જાય.

૨. માત્ર ફળ અને ભાજના રસ

હીસા રોગના દરદીએને માટે માત્ર ફળરસ કે સાકભાજના રસ ઉપર રહીને ઉપવાસો કરવા તે કેવળ પાણી પર રહીને ઉપવાસો કરવા કરતાં વધુ કાયદાશરક છે. ફળ અને સાકભાજના રસોમાં ક્ષારતત્ત્વો અને એવાં બીજાં પોષક તત્ત્વો સારાં હોવાથી અને તે પચાવવામાં મુશ્કેલી ન હોવાથી પાચન-અવયવોનું કામ સહેલું બને છે અને લોહી પણ શુદ્ધ બનતું જાય છે. કેટલાંક ક્યો રેચક; મૂત્રસ અને એવા મતોત્સર્ગને પ્રેરક અને નેચા ગુણો ધરાવતાં હોવાથી મળશ્વર્દિન પણ કામ સારું થાય છે.

ફળો અને ત્યાં મુધી ખટમધુગં જ પસંદ કરવાં. સંતરાં, લીંબુ. અનનસ, નારંગી, મોસંબી અને એવાં બીજાં ફળવાં ફળો પાચનક્રિયાને જરા પખ ખોળરૂપ બનતા નથી તે શરીરને પોષણ આપે છે. પપૈયા અને સફરજન જેવાં ફળો ભાગે ગણાય જેણે ઉપવાસનો આખો કામ જ મોળવો હોય તેમણે એ બારે ફળો પસંદ ન કરવાં.

ફળનો રસ કાઢી એની અંદર બીજાં કંઈ જ ઉમેર્યો પિવાય તે કલાકે કલાકે એક નાનો કપ પીવાનો નિયમ રાખવો. રસ સાથે પાણી પણ મેળવવું નહિ. એથી વખતે એક જ માત્રના ફળને

ગસ તરેલો જુલો જુલો ફોનોના ગસનું મિથ્રણ । કહું દ્વિસમા નસ
વાગ ગમ તેરાનો હોય તો ગો વખતે ગેક ખીજી વખતે મીઠને એમ
દમ જાતના ફોનોના નસ તેનાન તેમા રાધો નથી, પણ ગેક વખત એ
ચાગ ફોનો ગસ એમા કરીને લવામા વાગો કે જુલો જુલો ફોનોના
ગસ બેળા થરાથી ફેલીક વાગ ગેકનો મજા મીઠથી મગી જાય તેવો
સભવ કે ગસની સાથે પાણી ન મેળવવ એમ કશું પણ તે સિવાય
જરૂર જણાય - નગ્ન નાગની હોય તો પાણી પીવામા વાધા નથી
ફોનો તાજી અને ગસ ન જ પસંદ કયા સડેલ કે વાગી ફગી ન તથા

જે વસ્તુ ફળને રિતે કહી ને ન સામ્રાજ્યોના ગસને માટે
કહેવાની ■ સામ્રાજ્યના ગમ મગે વીના માક જ નધુ પસંદ કરવા
સાચકે મચાય કાળજી કે એમા પાણીનું તરવ નધારે હોય તેથી તેને
પચાવવામા મુશ્કેલી ન પડે ને અપરવેગે ધોવાનું કામ નધે આરી રીતે
બને નીના સાકોમા કારોનું તરવ પણ વડું હોય એટલે તેનાથી તોલક
પણ સારું શુદ્ધ થાય કે સાકોમા ખાડનું આ મોગકનું તરવ વિશે
પ્રમાણમા હોય કે, એ શરીર । બાથે ખરું પણ એને પચાવવામા અગ
તેવો પડે કે, જ્યારે જીવવાસા ન અર્થ તા શ્રમો બને આગમને કે
હીવા રાગનાગાએ પ્રથમ શક્તિ નધાગવાની દોષ કે એ ખરું, પણ
શક્તિ એટલે જીવનશક્તિ મોટા મોટા ગ્રંથકરાની શક્તિ તે જ શક્તિ
નથી કહેવાતી સકલ કરવાની - દરવાની - શક્તિ એ પણ શક્તિ કે
અને એ જ શક્તિ આપણ । નધુ જીવવામા કામ નધે કરી રાકવામા
મનગાગ થાય કે આ જાતની શક્તિ વીસા માકોમાથી વડું પ્રમાણમા
મળે ■ લીલા સાકોમા પણ પ્રથમ પસંદગી આપવાની હોય તો
બાજીએને અને ટમેંગેને બાજીએમા પાનજ એક ગણાય ■ લલિત
(Lettuce) બાજીનું પણ ગ્લાન હાયુ કે ત્રાગ પત્રી તો તાલગજો
મેથી ડોડી-એ બાજીએ પણ સારી જ ગણાય બાજી આરી રીતે
ધોઈ સમારી ચાગજુ ગરમ પાણી હોય તેમા ના પીને મગડી પગ
લાડીને મૂઢી રાખવી. બાજીમાથી પૂરું પાણી ફગી રહે અને પછી એ

પાણી જગતુ હાગે ત્યારે એને સગડીથી નીચે ઉતારી લેવું અને એ દુધા પડી એમાં ખીચી કંઈ જ-મીઠું પણ મેળવ્યા વિના-ઘૂંટડે ઘૂંટડે પી જવું, ન ભાવે ત્યારે તેમાં નીચુના થોડા પીપા ઉમેરી શકાય ટમેટા કે ખીચી ગાંઠાને પાણીમાં બાફના, એને વરાગવા કે ઉકામવા નહિ કપડાની પોટલીમાં એને દાખીએ તો એનો નસ નીકળી આવે, એ સહેજ ગરમ હોય ને પાછળ માન દૂરો જ રહે તેટલા પ્રમાણમાં એને બાફના, અથવા આ વસ્તુ વધુ સારી રીતે એ કંઈ કે ઉકળતા પાણીના તપેલા પર ચાળણીમાં સાકાને ગળી મધ-રગડથી તેને બકાના દેવું ને પડી કરનામાં દાખીને નસ કાઢી લેવો આ એસ પણ તેમાં કંઈ ઉમેર્યાં વિના જ પાવા.

સામાન્ય બાબ મેળવવો હોય તો એ ચા-દિવસના આશા ઉત્સાહથી તે બાબ મેળવી જકાગે જો આ કમને બાળા અમલ સુધી ચલાવવો હોય તો નેને મારે પણ પૂર્વતૈયારી જોઈએ પૂર્વતૈયારીમાં પ્રથમ તો જમનાના ટકો હમે જે ઘટાડવા નથી ટક જમતા હોઈએ તો સવાગનો નાસ્તાનો ટક કાઢી દેવો જો દિવસ આનાથી દેવાયા પડી માજા ક મપોગનો જે અનુકૂળ થાગે તે ટક કાઢી દેવો. આમ એક ટક પર બાળા પડી ખાનામાં અનાજનું પ્રમાણ ઘટાડતા જવું ને દળના ફળો, ટમેટા, કાકડી વગેરેનું પ્રમાણ ઉમેરતા જવું કેવળ ફળો અને નાકભાત ઉપર આવી ગયા પછી ફળ કે શાકભાજીના નસ પર આવતું ને જમણ એનું પ્રમાણ ઘટાડતા જઈ ટકો વધાવતા જવા, અત્રી રીતે આજ દસ દિવસમાં મૂરેપૂર્ણ ફળ કે શાક ભાજીના એસ ઉપર આવી જવારો અર્ધો કલાકે અર્ધો પ્યાનો એ પીવો ન ફાવે તો કનાકે એક કે પોણો પ્યાનો પણ નર્ત શકાય એ ગમતી માથે મેળવીને નહિ પણ ખીચી વખતે પછી પીવું હોય નેટનું પી શકાય કુખ, મો, કાનગરુ પાણી અને પીછોથી સાફ કરના દરેક સાગે સાકા નવગેકા પાણીનો એનિમા લઈને મેડે સાર કરતા મંદુરુ જે નર્ત જણાય તો દિવસમાં જો રખત પણ એનિમા લઈ શકાય

અક બીજી પદ્ધતિ થોડી છે એમણે પોતાના દૃઢીઓને પણ ચમચા પાણીની અદૃષ્ટ એક ચમચો કળગત ઉમેરીને ઉપવાસો કરાયા છે. અર્થાત્ પશુ સારા પરિણામો દેખાયા છે. ૬૦, ૭૦ કે એવી પશુ નવું દિવસો મુધી મોરારાક વિના રાખીને મનાતસગનું ઢામ નમળા બાધાના કે દહીના રાગની અસરવાળા દરદીના અવધોને કુગરવું હોય ત્યારે આ પદ્ધતિ વધુ લાભ આપે જે આમા પશુ પૂર્વતૈયારી અને પાંચાતે પૂર્ણ સમય મગચો જોઈએ.

૪. આતરે ઉપવાસ

આતરે ઉપવાસને આપણે ધાણાપાગણા પણ કહીએ છીએ એક દિવસ મેં ટકે ખાન તોજે દિવસ માન પાણી ઉપર જ ગંદેનું એ એકાતરે ઉપવાસ થયે જે દિવસ ખાનુ એક દિવસ ન ખાનુ પણ દિવસ ખાનુ ને ગોડ દિવસ ન ખાનુ, તેમ જ એક દિવસ એકટાણું, તોજે દિવસે ઉપવાસ તોક દિવસ કળ કે ફળારસ, અથવા દૂધ કે એમના ઉપર ગંદેનું ને તોજે દિવસ મેં ટકે અનાજ ખવું, કે મુદન ન ખાનુ - આવી જાતની યોજનાઓ કરીને જે ઉપવાસ કરાયા આવે છે તેને ધાણાપાગણા કહેવામાં આવે છે. ધારણા - પાગણા રોગના નિકાલમાં સતોતકારક સફાઈના નથી આપતા નથી તનાથી અવધોને એકધારે આરામ પણ નથી મળતો છતાં નાખા સમયે અવધો આ કમચો દેનાઈ જાય તો એના મમતો બોળે હાવો થન જાય ને પછી મનોત્સાનું કમ જરાગમધ આન આ પ્રયોગ ખટુ લાગે છે પણ ગંભીર દરદીના રોગના અને બીજા અશક્ત રીઓનો એ ઉપવાસી થઈ પડે છે.

આને માટે પૂર્વ તૈયારીના સમય અને રીત જે રીતે આપણે અખતારી વાના દોષ એ તેો અનુકૂળ હોવા જોઈતો બરિષતો કમ અચનક આવી પડ્યા જેનું અવધોને ન લાગે એ રીતે એ.

પૂર્વતૈયારી કરવી અને એ ગીને જ ફરીથી પૂર્ણ એ ટક જોરાક ઉપર ચડવું. ધારણાપાગણામાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે એમાં ખામી નથી પડતી કે કુદરતી બૂખ ક્યારે બેઘડી. એનાથી પાચન-અવશ્યતા ઉપર ચડી ગયેલા કામને સરેવું કરવા માટે, તેને તે દામ કરવાનો અવકાશ વધુ મળે ને માટે, ચાનું કામનો જોડો તેની ઉપર ઓઠો નાખવો એ જ અર્થ સરે છે, અથવા તો પ્રતિકૂળ ઋતુ અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ બનાવવાનું દામ થાય છે વાગ્યા સમજના રોમથી ખૂબ જ અશક્ત બનેલા દરદીને જોરાક છોડવાની ટેવ તે પાડે છે, અને છતાં ભયમુક્ત ગળે છે ધારણાપાગણાની એક મીઠી મુશ્કેલી એ છે કે એમાં ખૂબ કાબૂમાં નથી આવતી ન ખાવાથી અવશ્યતા ટેવાતા હોય ત્યાં જ ખાવાનો સમય આવી ગયે એટલે પૂર્ણ ઉપવાસ કરવાની ટેવ પણ નડું મોટી આવે છે. છતાં એવા દરદીએ હોય છે કે જેમને માટે આ જ પ્રયોગ હિતકર હોય છે

૫. કોચલાં અને કદ

જુદા જુદા કડીલા મેગમાં જુદા જુદા પ્રકારોના કોચલાંના કોળા, કિસમિસ કે કદ ઉપર ગલીને ઉપવાસો થઈ શકે છે ને ઘણો સામ થાય છે પણ ફળરસ, શાકભાજીના રસ કે એકાસન કરતાં આ ઉપવાસમાં બહુ ધ્યાન રાખવું પડે છે મમે તે માથુસ મમે તે જાતનું કળ કે કદ ખાવા માટે તો તેને સામ ન મળી શકે, જિનટ પક્ષે નુકસાન થઈ જવાનો ભય વળી આમાં પણ પૂર્વતૈયારી ફળરસ પગના ઉપવાસમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કમર કરવી જોઈએ અને પાગણા પણ કમર ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કરવા જોઈએ આ પ્રકારમાં આપણે આખા ફોનોનો પણ સમાવેશ કરી શકી આ ઉપવાસની વિશિષ્ટતા એ છે કે પેટમાં ફળ કે મોંજની હાથ પણ જતી હોવાથી રસમંચિએને તે હિતેશન આપે છે અને એથી સરીરને પોષણ સારા પ્રમાણમાં મળ્યા કરે છે, પણ જો ફળનું જરાનું માપ ન જળવાય, લેવાના સમયે જરાબર ન ચોખાય, તો એથી નુકસાન થઈ બેમે એ મારો જોયેશે

એનિનામા સાધાગ્રહા ગરમ પાણી સિવાઃ મીઠુ, ચીણુ કે માથુ એવુ કંઈ ઉત્તેજક ન નાખવુ એનિમાની વિશેષ સમજણ આગળ ઉપ-
આપન છે

આ ઉપવાસો દરમિયાન પણ ફળ પાણી પર રહીને ઉપવાસ કરતા દુખારાના જે જાણ સહણા જણાય તે જણાશે પણ એથી મનરાવાની જરૂર નથી દયાઈ ગ્વાના મન પ્રસંગ મળતા જોશએ મહા નીકળતા માડતો હોય કે એટલે આના ચિકો દેખાય છે પણ એ ચિકો સામે સમય નહિ આવે, થોડા જ દિવસમા મનોસર્ગ નાશાનિક મની કરતા એ ચિકો અસ્થ થશે એ ચિકોમા માથુ કે પેટ દુખવાનું, મેએની જણાવાનું, મોઝ ચડવાનું હત્યાદિ જણાય છે તે કોઈ નાશુક અવપરમા દુખવાનું જણાય તો તે અવપવનો રોગ હશે નામ સમજવું એ રખતે કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ લેવી અને તેની દોરવણી અનુસાર પ્રયોગને આગળ ચલાવવો પછી એક સમય એવો આવશે કે એ દુખાવો અસ્થ મનશે અને એ જ રોગ મટવાની નિશાની હશે તાર પછી જરૂર જણાય તો કેવળ પાણી પર ઉપવાસો શરૂ કરવા પણ પાણી નો ઉપવાસો શરૂ કરતા પહેલા એક ના જળરસ પરના ઉપવાસને કોડી, ધીમે ધીમે ખોરાક પર ચડી, થોડો નખત સલાખપૂર્વક ખોરાક લેતા રહેવું ને શકિત જણાય ત્યારે નિષ્ણાતની સલાહથી જ બીજા ઉપવાસ શરૂ કરવા

વાના ઉપવાસોની શરૂઆત જેમ મધુ દિવસની પૂર્વતેવારી પછી જ થઈ તેમ તે ઉપવાસો છોડી ફરી બે ટક પૂ. કોળન પર ચડી જવાનું પણ ક્રમે ક્રમે જ થઈ શકે ગમે ત્યારે ચાલ્યો નખ, શરીર નારે પૂર્ણપણે શુદ્ધ થઈ નય ત્યારે ઇન્ક્રિયો કામ અને પોષણ માટે એકદમ તૈયાર થઈ ગઈ હોય છે પણ એને એકદમ પોષણ આપી દેવા માડવું નહિ એને ધીમે ધીમે કમચ જ કામ થઈ ચડાવવી કે જેથી એની શકિત જોશમા ને જોશમા એકદમ નખાઈ જઈને થાકો

ન જાય તે પ્રત્યાઘાત ન પામે આટલા બધા દિવસે તે એક જ રીતના કામથી દેનાર હોય છે એટલે એને તદ્દન ઊવગ પ્રકારનું કામ આપી દેનાર નેમમ છે ઉપવાસના પારણાને પહેલે દિવસે તો ફળરસોના પ્રમાણુ ને સમયો થોડા ઘગડા, મીઠે દિવસે અમુક સમય ફળરસ ને અમુક સમય આખા રસદાર ફળ, મીઠે દિવસે જો હોજરીની શક્તિ જણાય તો માત્ર રસદાર ફળ, ચોથે દિવસ થોડા મેચનાવાળા ફળ અને રસદાર ફળ, પાંચમે દિવસે કાચલાવાળા ફળ અને કિસમિક અને ગાંધી ભાઈ જોકે દિવસ થોડી થોડી નથેક ટક કાજ, સાતમે દિવસે જેએ ટક કાજ અને જેએક ટક થોડું દૂધ, પછી થોડા ભાત કે ખીચડી સાથે દૂધ અથવા જૂસાનાળી ભાખરી કે જૂસાવાળો પાઉ એમ થેડું થોડું કરી આપા નનુ આમ લગભગ પંદરેક દિવસે પૂર્ણ જે ટક અનાજ પર પહોંચી જવું હમેશા જે વસ્તુ લેવી તે થોડી જ લેવી, એનાથી જે પૂડું ન બરી દેવું પૂર્ણ ખોરાક પર આવી ગયા પછી આગ ખૂણે પેટ તો કદી ન ભરવું. જે આ નિયમ બગાડી પાળવામાં આવે પોને જ પોતાને દોરવણી આપી શકે એમ ન લાગવું હોય તો નિષ્ણાતની દોરવણી લે, પણ જે વચ્ચે ગડમક કરી મેસવામાં ન આવે તો હવેના ગંગો પણ હારી શકાય છે, દાકનરો જેની પાછળ ઇ મક્કિના કે નર્મી સે છે તે રોગ નથુ આર મદિનામાં સારો થઈ જાય છે

૩ તથુ ભાગ પાણી ને એક ભાગ ફળરસ

કેટલાક માણસોને મેકતા ફળરસ નથી આવતો અથવા કેટલાકના શરીરનું મધાગ્રણુ એનું હોય છે કે એમ્નો ફળરસ તેમને આવતો નથી નથી કોઈ વખત એવું મને કે કેવળ પાણી ઉપર જ હિવાસ કરવાની જરૂર હોય પણ તકિત એવી ન હોય કે એમ્નો પાણી ઉપર નથી શકાય આપ થોડું પોપણુ લેઈએ, મલોત્સર્ગ માટે અવપવેને થોડી ઉતેજના પણ લેઈએ આવા ફળીઓને માટે કે હેલી લિંડેરે

દાખલો છે કે એક બાળકે કોચમાં જઈને ઉપર એક પુસ્તક વાંચ્યું અને એમને એના પ્રયોગો કરવાની ઇચ્છા થઈ ગઈ હતી પણ પૂર્વનૈયારી વિના આમથે દિવસે પૂરા એ ટંક બરપેટ (કે દેવ પ્રમાણે એ પેટ કરીને) અજ રેતા દના તેમાંથી સીધા તેઓ માત્ર ફળ ઉપર ફરી પડ્યા કસાદિ કસાદિ કે બળમે કસાદે કે સમયના એવા અનુકૂળ વિભાગો પાડ્યા વિના જ્યારે પુરસદ મળે, જ્યારે ઇચ્છા થાય, ત્યારે કોઈ પણ જાતનું માપ ગમ્યા વિના તેઓ ખાવા માડ્યા, ઠાઠ સમયે તેઓ માત્ર એક બનામ જ ચાવી લેતા, ઠાઠ સમયે ચાર છ બનામ કે અખરોટ, ચાવી લેતા, કપાઈ નાળિયેર, બનામ, કિસમિસ એ ધણી વસ્તુઓને ખીચડો કરતા. પાણી પીવું જોઈએ કે નહિ તેની પણ એમને ખબર નહોતી એમને મૂળ રોગ હતો કમજિયાત અને અતિવીર્યશ્રાવને. આ રોગ દેખાતી રીતે જ આદાર પર નિયમિત ન હોવાને કારણે જ હતો એમ કોઈ પણ માણસ કદી શકે, અને આવા કારણ વખતે કેવળ પાણી ઉપર જ એકાદ અઢવાડિયાના ઉપવાસ સંતોષકારક પગિશ્વામ આપી શકે. એને જાણે એમણે તો પાચન-અવવલો જોનાથી વધુમા વધુ દેરાન ચતા હતા તેવા પચવામા બારે એવા પચ્યો ઉપર રહેવા માંડ્યું. સારું થયું કે થોડા દિવસમા એમણે પોતાની અંદર જીંદી થતી તકલીફને સમજી લીધી ને એ બાળ્યતમાં થોડું થણું સમજ્યા હોય તેવા મિત્રનું કહ્યું માન્યું ને એ પ્રયોગ છોડી દીધો ને ખાવા ઉપર અમુક બંધનો મૂક્યાં. જો એમણે એમ ન કર્યું હોત તો એમને રોગ વધવાનો જ અંજાવ હતો.

ગામ, કાનુ, અખરોટ, જરદાનુ, મકરજન, નાળિયેર, મગફળી -એ બધાં ઇચ્છ્યાંજાણાં કોઈ કરવાય પણ દરેક ગેમમાં તે બધાં કોઈ એકસરખું ગમ નથી આવતા. એ રીતે આખાં કોઈ પણ રોગ પ્રમાણે ગેદારાઈને જ સારો કાપ્પો મેં છે. ક્યા રોગમાં ક્યું ફળ સાગમાં આગે કાપ્પો આપે તેની થોડી નોંધ નીચે આપી છે

બટાટા સધિવામા

લીમુ (Lemonade Cure - લીમુના ઉપચાર) મેતેરિયામા

સફરજન - મરડામા

અગૂર (વીની દ્રાક્ષ) - કેન્સરમા

કિસમિસ-ગુદા, હોઝરી અને પાયનકિયાના અસરવાના રોગમા

આ પ્રમાણે બનામ, અખરોટ, જન્દાતુ વગેરે કોયલા બીજા ખાસ ગોમા લેનાથી જેવો ઇચ્છીએ તેવો લાભ આપે છે પણ આ માટે તો નિષ્ણાતની સલાહ લઈ લેવી જોઈએ સામાન્ય અજમાયશથી કંઈ નુકસાન નથી થતુ, યોગ્ય રીતે પ્રયોગને આગળ વધારવાથી પણ નુકસાન નથી થતુ બુદ્ધિપૂર્વક પ્રયોગને અનુસરનાથી લાભ જ થાય છે, પણ યાદ રાખવું કે બુદ્ધિપૂર્વક અનુસરવાથી જ, બુદ્ધિપૂર્વક પૂર્વતૈયારી, બુદ્ધિપૂર્વક પ્રયોગવાદન અને બુદ્ધિપૂર્વક પૂર્ણાદુતિ એ આનો અર્થ છે પાણી તો રૂઝ-તના પ્રયોગમા કંઈુ તે રીતે જ, વગ્તુની સાથે નહિ પણ બીજો વખતે તરસ ભાગે તે પ્રમાણે લેવું

૬ એકાન્નાહાર

કોયલિયા ઉપર ઉપરાસની જે વાત કરી તે જ વાત એકાન્નાહાર (mono-diet) વિષે થઈ શકે એકાન્નાહાર એટલે એક જ અનાજ ખાવાનો પ્રયોગ શરીરમા અમુક તત્વો ખૂંટતા હોય તો તેને કારણે આતમ્સોમા દોષ આવે એ દોષને કાઢીને ખોગકનુ બગબર પાયન ન થાય આવી સ્થિતિમા ખૂંટતા તત્વની પૂર્તિ કરવા માટે વિશેષ રીતે અમુક તત્વનો જ બનેલો ખોગક શરીરને આપવાની ગરજ પડે છે કોઈ રોગમા માન ચથા, કોઈમા માત્ર મગ, કોઈમા માત્ર બાત, કોઈમા થકે કોઈમા દૂધ, કોઈમા અમુક અનાજનુ

જોસામણ-એ રીતે જોગક આપીને ખૂટતા તત્ત્વને વધાવવામાં આવે છે. આખા ગસદાર કોચલિયાળા દૂધ કે દૂધ પશુ એકાનાદારના જ પ્રમદો છે, કાગણ કે એ પ્રયોગ મનુષ્યદિના હિદેશથી નથી થતો પણ શક્તિ વડે અને પાચન-અવયવો ઉપર બહુ મોતે ન આવે તે એમને મનોસર્ગના કામનો પદેના કૃત્તા કંઈક વધુ અવકાશ મળે એ જ હિદેશ એમાં સંધાય છે આમાં જોગકના શરીર બાધે તેવા તત્ત્વો વિગેગત અમાથેલા કોષ છે

૭ દૂધનો પ્રયોગ

ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે કે દૂધ એકાનાદારમાં ગળાય એમ તો કોચલિયા પશુ એકાનાદારમાં ગળાય છે, ત્યાં એકાનાદારથી આવે આપણે એના માટે જીવે પાડીએ છીએ કે એકાનાદારમાં અનાજનો પણ સમાવેશ આવી જાય છે, એમાં 'ખાતુ' રાખેલા બાવ આવે છે કે જેની પાછળ કંઈ ખાસ નિયમ-રિધિ જેવું પાળવાનું નથી હોતું. 'ખાવા' ત્યાં આ જીવું એ માટે પડે છે કે એમાં 'ઉપચા'નો પણ ભાવ છે

દૂધ એ તો સંપૂર્ણ રીતે જોગક ગણી શકાય, પણ તેમાં પાણીનું તત્ત્વ મોટા પ્રમાણમાં હોવાથી તે ઉપવાસનું પણ કામ કરી શકે છે લગભગ તમામ હીળા રોગોમાં દૂધ સારો દામ કરે છે

વીનેલા ઇવનના વર્ષોને યાદ કરશું તો મન્યકાળ સૌથી વિશેષ સ્ફૂર્તિવાન અને તેજસ્વી સામગ્રે બાગરણમાં ગમણું શક્તિ વધારે કોષ છે, સદનટકિન પણ ખૂબ કોષ છે ગમે તેવી દો દોડથી પણ યાદ કે કટાણો નથી આવતો, તોડાન મળી અને સાદસની ઋતિ અને શક્તિ પણ તે કાળે જ કોષ છે વિમચ્ચુ ઝડપીમાં ઝડપી પ્રમાણ બાવકાળમાં જ કોષ છે મન્યકાળમાં નિર્દોશતા, મુન્નતા અને સારિયર ગુણો સર્વિશેષ ઝગમગા દેશ છે આનું મન્ય શું ?

જેણે દૂધનો પ્રયોગ કોઈ વખત કર્યો હશે તેને આ કારણ તુરત સમજાઈ જશે કેવળ દૂધ ઉપર જ નબત્તા છાનમાં આ ગુણો અપ્પટ રૂપે પ્રગટે છે ત્યાર છ અકવાડિયાંના દૂધ ઉપરના ઉપવાસમાં પહેલે જ આકવાડિયે આના સુદર ભાવોની આપણને લાગણી થાય છે. બાળકમાં એ ગુણો વિશેષ પ્રમાણમાં અને વધુ નેજરથી રૂપે હોવાનું કારણ માતાના દૂધ સાથે મતું નેદનું સિંચન છે. જન્મની સર્વોત્તમ સિદ્ધિ માતાનું દૂધ છે. ગ્રેમથી પોષેલી ગાય પશુ દૂધ આપનાં ગ્રેમ ભાવ અનુભવે છે. માણસ જેનું દૂધ ઉપયોગમાં લે છે તેવા બેંસ કે બીજા કોઈ પ્રાણી કરતાં ગાયમાં આપણે વિકસિત માનવીય ભાવો વધુ જોઈએ છીએ, એટલે એના દૂધમાં આપણને સ્નિગ્ધતા લાગે છે. ગાયના આવા દૂધ ઉપર થોડાં અકવાડિયા કે થોડા દિવસો રહેતાં આપણે આપણું જગત જ ગદતાઈ ગમેયુ જોઈએ છીએ, આપણે જાણે પુનર્જન્મ પામતા કોઈએ એવો આપણને ભાવ જાગે છે. મન ખૂબ પ્રકૃષ્ઠ ને શાંત લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં આપણે આપણું દર્દ જૂની જઈએ છીએ. દર્દ સુધારવાની એક રીત એ પણ છે કે દર્દને જૂની જવું. દૂધથી એવું બને છે. પણ તે સાથે દૂધ અવધવો ઉપર માતા બાળક ઉપર હેતનો હાથ ફેરવે તેમ ધીમું માલીશ કરે છે ને બોલવાળા કે હકીમા રોગથી પરેશાન બનેલા અવધવો હોશમાં આવે છે. એ રીતે એમની તકલીફો ઘટતી જાય છે.

દૂધ રેચક હોવાથી મલવિસર્જનનું કામ અને અવધવો ધોવાનું કામ સરસ બને છે. એ ઉત્તેજક નથી.

દૂધ પણ ફળરસ વગેરેના ઉપવાસમાં ખતાબ્યા પ્રમાણે માપ અને સમયના દૂંકા દૂંકા વિભાગોની યોજના કરીને જ લેવું જોઈએ. એને એક જ વખત ગરમ પાણીની ગરમીથી ગરમ કરીને ઢાંકી રાખવું જોઈએ. ૮ કે ૮ કે તાજું દૂધ મળતું હોય તો સારું. શેડકું

દૂધ પીવા મળે તો વધુ સારું. જાનુ દૂધ વધારે મારું ગરમ પાણીની ગરમીથી ગરમ થયેલા દૂધમાં જ્યાં તરવેા જગજગ જગસાઈ ન્હોતે તે મતાઈ બહુ વળની નથી. ગરમ પાણી ભર્યું હોય તેવા મોટા તપેતામાં દૂધનું નાનું તપેતું ગાખવાથી દૂધ પોતાની અદરુતું એક પથ તરત નાથ પામવા દોષા વિના જોઈએ તેવું ગરમ થઈ જાય છે. જો આ રીતે અથવા અગ્નિ ઉપર સીધું ગરમ કરતા દૂધ ઉપર મનાઈ વળી જાય તો મનાઈ બાદ કરીને જ દૂધ પીવું. જાનુ દૂધ મળતું મુશ્કેલ હોય તો મકરીનું દૂધ પણ સારું. જો બકરીનું દૂધ પણ જોઈતા પ્રમાણમાં ન મળે તો બેમનું દૂધ લેવું, પણ બેસના -દૂધ ઉપર મનાઈ અવશ્ય થવા દેવી ને જો મનાઈ બાદ કરીને જ દૂધ લેવું. જો એમ નહિ થાય તો દૂધને પચાવવા માટે અવપવાને શ્રમ લેવો પડે છે જે હજીવા જેવો નથી.

દૂધના ઉપવાસ ઉપર આવતા પહેલાં પૂર્વતેપારી કરવી જોઈએ ને પ્રાણ્યમાં પણ સાવનેતી પૂર્વે આગળ વધવું જોઈએ.

દુગ્ધમ, દુગ્ધો, કદ, દૂધ, એકાદ એ બધા ઉપર ઉપવાસ કરતી વખતે એનિમાનો ઉપયોગ હમેશા કરવો. દૂધના ઉપવાસમાં એનિમાની જરૂર હોય એવી પડે. એનિમા તો આંતરરસનાનું નામ કરશે પણ એ રીતે બાહ્યનાન પણ જગજગ થવું જોઈએ. મતી શકે તો દિવસમાં બે વાર ચરીની ગરમી જોડના જ ગરમ કે કંડા પાણીથી રસનાન કરવું, અથવા એક વાર રસનાન કરવું ચરીની ગરમીના પ્રમાણમાં ગરમ કે કંડા પાણીમાં બીજવેલું કુવાનથી અગ્નિ-ગ પણ આવશ્યક જણાયે કરવું શ્રમ બહુ ન લેવો પણ સામાન્ય કામ કરવામાં વાધો નહિ દૂધ વિશે જગ જુ. નિષ્ક્રમે છે. તેમાં તો જોડામાં જોડો શ્રમ લેવો જોઈએ પણ આ મવા ઉપવાસમાં ખુલ્લો હવામાં રસનાન -ચરીની ગરમી પાણીની એવા પ્રાણ્યોની બારે કસરતથી

નુકસાન થવા સભર છે પણ થોડા માધ્યો સુધી ફરવા જવું એ સંપૂર્ણ રીતે સારું છે જો શરીરની શક્તિ સારી ન હોય તો શરીરને જગા પણ થાકનો અનુભવ ન જણાય તેમ જ રૂઝ જોઈએ, જરા પણ અતિશ્રમ ન થવો જોઈએ.

કેવળ પાણીસર

ઉપવાસના આ પ્રકારે વિશેષે તે અઢી દૂધમા જ સંખ્યું છે પણ ખરી રીતે તો એ વિશેષે દરેક રૂઝે જાળનની ડગલે ને પગને જાળતી સમાહ આપે તેના જુના પુસ્તકની જરૂર છે અહીં જેટલું કંઈ તે તો માત્ર નિર્દેશ કર્યો જેટલું જ કંઈ છે, આથી વિશેષ સખના જેટલો અહીં અરકાશ નથી આમા તો આપણે ઉપવાસનું તત્ત્વજ્ઞાન અને કેવળ પાણી પર ઉપવાસ, એ જ બાબતને વિશેષ રૂપે ચર્ચા કરીશું પાણી પર ઉપવાસ એ ઉચ્ચ રાગના દરદીઓને નિશેષ ઉપયોગી છે, અને ફળ દૂધ વગેરે પર ઉપવાસ એ હરીના રાગના દરદીઓને ઉપયોગી છે એટલે હરીના રાગમા ઉપવાસની દોરવણી માટે જુદું જ પુસ્તક આ સમ્યા તરફથી પ્રગટ થશે.

આપણે ફળ-દૂધ ઉપર ઉપવાસ કરીએ કે ધારણા પારણાના ઉપવાસ કરીએ કે કેવળ પાણીના ઉપવાસ કરીએ પણ તે તેની યોગ્ય યોજના અનુસાર જ થવા જોઈએ એક યોજનામા બીજી યોજનાની ધાલમેલ ન થવી જોઈએ રૂઝે બીજી કોઈ ચિકિત્સા-પદ્ધતિની પણ ધાલમેલ ન કરવી દેનાનું તો નામ જ ન લેવું.

નિસર્ગોપચારક ડૉ. એક કોષના એક દરદીએ પોતાના એક રાગમા કેવળ પાણી ઉપર ઉપવાસ શરૂ કર્યો થોડા દિવસ એના ઉપવાસ આત્મા પણ વચ્ચેથી એની શ્રદ્ધા ટૂંકી એણે એક હોમિયોપથ ડોક્ટરની સારવાર લેવા માડી એ બતા માણસે ખુબ જોતા તો જો શ્રદ્ધા ન હોય તો ધીરે ધીરે કરીને ઉપવાસ છોડી દેવા જોઈતા હતા.

કે ફળરમે ઉપર અમુક દિવસો વિનાયવા જોઈતા હતા, પણ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ તો નહોતી બદલવી જોઈતી કારણ કે એની એને ખુબ બારે કિમત ચૂકવવી પડી. એકાએક ચિકિત્સાપદ્ધતિ બદલવાથી એના અવધવો એકદમ ખજાજળી ઊઠ્યા અને ઘોડા જ સમયમાં એનું મૃત્યુ થયું ! ઉપવાસનો માર્ગ આમ રિકટ છે, પણ જો શ્રદ્ધા, ધીરજ અને કુનેહ હોય તો એના જેવો ઉત્તમ અને સહેલો માર્ગ પણ બીજો કાઢી નથી.

વૈજ્ઞાનિક ઉપવાસ

નિર્જલ ઉપવાસ ન કરવા

ઉપવાસના સાત પ્રકાર આગલા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા. પણ ઉપવાસોનો જોને રાજ કહેવાય તે તો આડમો પ્રકાર 'કેવળ પાણીમર' ઉપવાસનો છે. આને આપણે નોકરડા પણ કહીએ છીએ. નોકરડાનો અર્થ કાળિયો ન લેવો તે, જો કે કાળિયો તો માત્ર અનાજનો જ લેવાય એવું આપણે સમજીએ છીએ પણ વર્તનમાં તો આપણે પાણી સિવાય કશું જ લેતા નથી અને એ જ બરાબર છે. ઠેટલાક લોકો નિર્જળા એકાદશી કરે છે, બીજા પણ નિર્જળ ઉપવાસો ઠેટલાક લોકો કરે છે પણ નિર્જળા ઉપવાસ ન કરવા જાણીએ. પાણી વિના પાચન-અવયવો સક્રિયાઈ જાય છે ને અવયવો ધોવાના નથી. મોટે ઉપવાસ દરમિયાન પાણી તો જરૂર લેવું. જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે લેવાનું ચૂકવું નહિ. રોગના ઉપવાસમાં મુસલમાનો દિવસે મોંઘું અમી પણ ગળે

હિતાગતા નથી તે વસ્તુ આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ જાગૃત નથી જોતો. પણ ચોવિહારમાં સરજ આશયે ત્યાથી તે બીજો દિવસે સૂજ ગયેલા ચડી નવ ત્યાં સુધી પાણી પીતા નથી કે થૂન ગમે હિતારતા નથી તે પણ આરોગ્યને માટે જુદાસાનકાગક છે શુદ્ધ પાણી તો કોઈ પણ પ્રસંગે છુટથી પીવું જોઈએ.

ઉપવાસ માટે હિંમત

ઉપવાસ શરૂ કરતા પહેલાં આપણને ભય લાગે છે કે એ થઈ શકશે કે નહિ અને લાગે છે કે જોને હરીતો રાત્ર ન હોય, અવધવની ખોડથી રોગ થયો ન હોય અને જીવનશક્તિ સામાન્ય રીતે ઠીક હોય તો એને માટે ઉપવાસ અધગ નથી એને એથી કાપદો અવશ્ય થશે ઉપવાસના પ્રથમ ડોક્ટરે અને બીજા પણ ધણા ડોક્ટરે કે જોઓ ઉપવાસથી બાજે હજારો દરદીઓને સાગ કરી રહ્યા છે તેઓએ પોતાના એ ધધાની સરખાતે જાત અનુભવ પછી જ શરૂ કરી હોય એવું બન્યું છે આગળ ડો. ટેનર ડો. કમ્પ્લ અને ડો. સિન્ડા હેઝાર્ડના પ્રસંગો નોંધ્યા છે અમેરિકામાં તેઓ આ ચિકિત્સાના અધગણ ડોક્ટરે હતા અને છે, તેમ તેમણે પોતાના પ્રથમ અનુભવ પહેલાં બાગ્યે જ અર્ધો દિવસનો પણ ઉપવાસ કર્યો હતો.

વર્ષોથી પથારીવશ ગૂંદના એક દરદીએ ૧૧૮ દિવસના સફળ ઉપવાસ કર્યા હતા આ સમય ધણે લાંબો હોવાય પણ લાંબા સમયના રોગને માટે એ જરૂરી હતો ડો. હેઝાર્ડ એની સાગવા કરી હતી જો અમેરિકા જેવા ખાઉચગ દેશમાં ઉપવાસ થઈ શકે તો આપણા દેશમાં કે જ્યાં પ્રમાણમાં ખાવા ઉપર કાંઈક સમય જેવું છે ત્યાં કેમ ન થઈ શકે? વળી આપણે તો ‘ઉપનામ’ શબ્દથી પુગિયન છીએ, પશ્ચિમના દેશો કરતા આપણે એ વિશે આશ્ચર્ય પામતાં જોઈએ છે કેલા

થોડા સો વર્ષોથી આપણે જીવંત જીવી ગયા છીએ એટલે જ્યાં જરા પણ ભય નેનું લાગે ત્યાં આપણે જતાં ડરીએ છીએ- પણ જો જગતમાં ડરીને જીવનું હોય તો તો પત્રીકાઈ જ હિસારનો આશ્રય શોધવો વ્યર્થ છે તો તો જીવનમાં પણ ડગવા નેનું છે પણ ના, આપણે આના કદનાના ભયોને હોડનાને પણ હવે તૈવાગ થના જઈએ છીએ, આપણે સમજતા જઈએ છીએ કે માથું મૂકે તે માસ આવ.

સફળ ઉપવાસના વાણી દાખનાઓ પાછળ આપ્યા છે તેમાંથી વાંચનાર જોઈ શકશે કે કેના કેના રોગમાં કેવી કેવી, લપકર ગિયતિમાં કેના કેના માનસવાળી વ્યક્તિઓએ ઉપવાસ કરીને દરદમાંથી મુક્તિ મેળવી છે એ સાથે નિષ્કળ ઉપવાસ અને ઉપવાસના ઉપચારમાં મૃત્યુ થયું હોય તેના દરખાસ્તો પણ દાખના આપ્યા છે તેમાં જોરા મગશે કે કેવી ભૂલો કર્યાંથી તે દાખતોએ નિષ્કળ થયા હોય ગિન્ડા હેઝાર્ડની એકની જ દારૂદિની લોહશુ તો એમના ૩૦ હજાર કેમોમાંથી માનવાવીસ જ કેમોમાં મૃત્યુ આપ્યું મૃત્યુ પામેલાના શબોની પરીક્ષા (પોસ્ટ મોર્ટમ) માં જોડે ભાગે તો એ જ જોરામાં આપ્યું છે કે દરદીના શરીરમાં દવાઓના ઝેરાએ જ પડેલાં એટલી મધી ખગમી થી નાખેલી કે એમનું મૃત્યુ ઉપવાસ રાત્રે કન્ટા પડેના કયાગનું થે નિર્માર્ગ મૂક્યું હતું ઉપવાસે તો એમના અતકાગમાં મીઠી શાંતિ આપવાનું કામ કર્યું હતું.

૩૧. ગેન્ગસર્સનો એક દાખલો અહીં વિગેષમાં નોંધી લઈએ એ જાણી આપણે ઉપવાસ કેમ કરના તેની વિગતમાં જઈશું.

૩૧. ગેન્ગસર્સના જ શબ્દોમાં એમનો દાખલો નોંધીએ

“૬ કમગાના રોગથી પીડાનો હતો સોલોમાંથી લાવાય ચડતી જ જતી હતી, અચક્ષિતથી આખું શરીરનું જીવનું પાચનક્રિયા નિતક્રન મદ

પડી ગયેલી ગરે હાથ પણ આવી રાખી નહિ આખોત્ર તેમ ધનુ
જનુ હનુ અને ચનુ હનુ કે હુ હવે ઇતીસ નહિ પણ હવે તો મને
મૃત્યુ પશ્ય મીનુ વાગતુ હનુ હુ પ્રભુને રહેનો, 'ઓ પ્રભુ આ
નકામી જિંદગીને હવે ન સમાવો ' મારા નબળા અશક્ત શરીરની
અને શરમ પણ ખૂબ ભારતી સરકત અને લાલચૂમ તમિષતવાગાની
સામે, બૂખ્યો માણસ મીઠાઈની દુધન સામે જે ભાવથી જોઈ રહે
તે ભાવથી, હુ જોઈ રહેનો, અને મનમાં ચનુ કે આનુ નમાનુ રાગી
લઈને તો નથી જ ઇવનુ, પણ મોન પશ્ય જનવી આવતુ નહેતુ ।

“આ ગિયતિમાં કયા ત્યારે ઉપવાસ વિશે એક નેપ મે વાગ્યો
દવાઓથી થાક્યો હતો એટલે આના ઉપર અને સહેલે તદ્દા મેઠી જે
મે ઉપવાસનો નિષ્કર્ષ થયો આ પડેના આડનીસ વર્ષમાં હુ કદી
અધી દિવસ પણ બૂખ્યો ગયો નહોતો પણ મે દિમત કરી

“પરેલા જે દિવસ એક દર જમ્યો, પડી જે દિવસ રજા
ઉપર રહ્યો પાચમે અને છઠ્ઠો દિવસ મુદત ન ખાધુ પાણી ખૂબ
પીતો, તે સિવાય કશ જ ન નેતો ત્યાર પડીને દિવમે રજાસ લીધો
અથુ દિવસ રજાસ લીધો દર જે કયાકે સવારે ૮ વાગ્યાથી ગતના
૮ વાગ્યા સુધી એક એક કપ ગસ નેતો રોજ સવારે એકવાર
એનિમા લેતો ને એકવાર સાધારણ ગરમ પાણીનુ રનાન લેતો
આટલા દિવસ મારો શ્યામ ખૂબ મધાતો, જીભ પણ ખરાબ થતી
એમાં હવે ધમે સુવાગે થઈ ગયો અને વાગનુ, જાગે મને કી કઈ
તકલીફ જ નહોતી સાધારણુ અશક્તિ રહેતી જના પાચ કયાક
બાજાવી રાકતો, ઘેરથી સાગાએ ચાલીને જઈ રાકતો, ઉપગત લખવાનુ
પણ કામ કરી રાખતો મારસ પતી લાનું એકકદુ દૂધ લેવાનુ થક
કર્વુ દૂધ મેવાના પડેના દિવમે સવારે ૮થી મેગાગના એક વાગ્યા
સુધી દર પચાકે એક એક કપ દૂધ પીવ માગે નાગ મી અને સદગતનુ

ભોજન કર્યું. આમ જો દિવસ ચલાવ્યુંને પછી કાશ્ચી અત્તની શરૂઆત કરી. પદ્મને દિવસે હું પાઝો પૂગ જો ટક અનાજ ઉપર આવી ગયો. પદ્મ દિવસ મારે ખૂબ સમય ગખવો પડ્યો, પણ એનો બદલો મને ઘણો મોટો મળ્યો ત્યાં પછી દર મહિને થોડા દિવસનો મેં આ પ્રયોગ થોડા મહિના સુધી કર્યો રાખ્યો. એથી મારો રોગ તદ્દન નાશૂં થયો મારા શરીરમાના બધા ઝેરા નીકળી ગયા, મારા શરીરને પોતાની સમગ્ર શક્તિથી વિકાસ સાધવાની તક મળી તે હું જો છું. હવે તે સુંદર શરીર મને મળી ગયું "

૩. ગેમ્મસનો આ પ્રયોગ કોઈ પણ માણસ વિના ભયે કરી શકે છે આમા નકોગડા ઉપવાસ તો માત્ર જો જ દિવસના હતા, અને ૮ - ૧૦ દિવસના ઉપવાસ સુધી તો કોઈ પણ સામાન્ય સમજતો માણસ પોતાની મેળે કરી શકે તદ્દુરત મનાતા માણસે જો ત્રણથી વધુ દિવસના ઉપવાસનો અખતરો કરવો ઠીક નહિ, પણ તેઓ પણ આ રીતે ઉપવાસો કરે તો જરૂર કંઈક લાભ જ મેળવે સામાન્ય દગ્ધો માટે જો સારો ઇલાજ છે

પોતાની મેળે લાંબા ઉપવાસ

પણ આપણે તો લાગા ૨૦, ૪૦ કે તેથી પણ વધુ દિવસના ઉપવાસ વિષે અહીં જાણનારો કે એટલું અહીં જ કહી દેવું જરૂરી છે કે એટલા લાંબા ઉપવાસ વિષે આપણે જાણીએ ને આપણી શક્તિ તેમ જ નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે ઉપવાસ કરતા કરતા પણ કેટલીક સામાન્ય સમજની જરૂર હોય છે તે સમજીને ફેળીએ, પણ એ લગા ઉપવાસ પોતાની મેળે કરવાનું જોખમ તો ન જ ખેડવું એ જોખમ જ છે એમા વચ્ચે વચ્ચે દબાઈ ગમેતા નાના મોટા રોગો ફરી જાગ્રત થઈ શરીરની મદાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે, કોઈ વાર બહુ ઝાડા થાય છે, કોઈ વાર બહુ તાવ રહે છે, કોઈ વાર નાડી બહુ અસમ જની જાય છે, કોઈ વાર અચૂક પ્રકારના સ્નાનો આપવાની

જરૂર ત્રીજી યાવ છે ત્યારે ક્યારે ક્યુ ગ્નાન આપવાનું તે નક્કી કરવાનું હોય છે, ઉપવાસ ૧૬ ૮૪ ૧૫ તો વચ્ચેથી તોડવા કે નહિ તેની રીતે તેણવા, ત્રી સત્યાગ્રહ ગ્રંથની એ નવું આપણે, નક્કી ન કરી નહોતે નિષ્ણાત ૮૪ એ નક્કી કરી શકે. ૧૬૫ કે એણે શુદ્ધ શુદ્ધ દેવતાગી રીતોની સાગરા કરી હોય, અન્ય જાતન ગ્રંથગ્રંથોન ઉપવાસ દરમિયાન દૃઢતા જોવા દેવ તે અખતગજોને અતે એણે, એનો ઉપાય સમ, ૮૧૦ હોય માટે આપણી મને તરબી પૂર્ણ સમજણ હોવા છતાં અન્યમવને અમારે આપણે લખા ઉપવાસનું જોખમ આપણી ઉપર ન હોવા નુ આપણે નિષ્ણાતની દેખણે નીચે ગેરુ જ જોઈ એ એવી મમરડ ન હોય તો ૫૪ ૧૭ સદાચે મેળવવી જોઈ એ જરૂર ઉપવાસ શરૂ થતા પહેલાં ૫૩ મળીને એવાર સનાદ તઈ ત્રી જોઈ એ જે અગાઉ દયાએનો મારે ન નહેવો પડે હોય ન આમાન્ય જ ગતી ગેરુલીક પુત્રી જ રોગ દાનો થયો હોય તો અહીં લાખા ઉપવાસ વિશે ત્રીપુત્રી ત્રીપી તમામ વિગતોને સમાવવાનો પ્રયત્ન કરા. ૪ એ ૫ થી ૬૦૪ કોઈ પોતાની મેળે તે ક્રમ લઈ શકે પણ શક્ય હોય તો તો નિષ્ણાતની નનાદ સેવાનું ન જ ચૂકવું પોતાની મેળે લાખા ઉપવાસની શરૂઆત કરી દીધા પછી જે કોઈ જાગૃતમા મૂકવણ થા. અને કોઈ નિષ્ણાતની સનાદ મેળે તેવું ન હોય તો કોઈ પણ બીજી મિત્રિ સાપદનિના ટાકર પમે દોડી ન જતા ૧૭૧ ૫૫ ગ્રંથગ્રંથ વિના શાંતિથી, કોઈથી ને છુદ્ધિપૂર્વક નહોતો ઉપવાસને ધીમે ધીમે દોડીને રજાસ ઉપર આવી જવું.

ફોલે મા પાકા કરા ને બા. એના અ વેલા એનાના કારો અને પ્રજાઓ પણ શરીર પુદ્ધિના મમને સારી મલ્લ પ્રજે ને શરીરની રક્તિ પણ તેથી દુર્ગ ગમે.

અગાઉ કરા પ્રમાણે નહોતો ઉપવાસ તો પણ કેઈ વાર

એ વધુ સાગ નીચડે છે. ફળો ખાટા ને ખટમધુન પસંદ કરવાં. તેમનાં ન્દાર્થ, ચરખી કે નરિલ જેવા દ્રવ્યો નથી હોતાં કે જેને પચાવવાની તરુ પડે

બેઝોક અપરાડિયા કમગમ પગ ગળા પછી ઉપવાસ છોડવાનો જે કમ હવે પછીના પાનાઓ પર આપરામા આપ્યો છે તે થોડું આગળ કહેવાઈ ગયું છે તે પ્રમાણે જો ઉપવાસ પણ છોડવા થોડા દિવસો જોગક લીધા પછી શકિન સાગી જણાય અને જાતે ઉપવાસ કરવાની ક્ષિંમત હોય તો આવચેતીથી તે રાત કઠવા પણ ત્યારે પણ નિષ્ણાનની મનાક મળતી હોય તો તો તે તેની જ,

કયાં કયાં ને શા માટે ?

માથાનો કે પેટનો દુખાવો, ઝાડા કે કમજિયાત, શ્વાસ મધાતો હોય કે શરીરે ખંજરાળ આરતી હોય કે અગમતા, બેચેની, માઠ, કંટાળો એવી ભાગણીઓ થતી હોય, શરીર તપી આવતુ હોય-ત્યાથી ઉપવાસની જરૂર હિમપણે ઊભી થયે. માનવી સદેજ પણ ન ખાવાની છઠ્ઠા થાય એટલે એક ટક તો ખાનાનુ છોડી જ દેતુ જો એક ટક છોડનાથી માથાનો દુખાવો વધે તો બીજો ટક પણ ખાવાનુ છોડી દેતુ

જોગકમાં જોડી પસંદગી હોય જોગી જાત હોય, જોડુ પ્રમાણ હોય, જોડી બનાવટ હોય અને તેને પાચન - અચવોમા મોકતવાની (ચાવવાની) જોડી રીત હોય તો પાચન અચવો બગડે છે, એમા જેસ થાય છે, જેસમાથી જેઠ થાય છે, જેઠ લોહીને અશુદ્ધ કરે છે છવનશક્તિ અશુદ્ધિ પોતાના અગ્નિતત્ત્વને જોષમકાગક ન બનાવી મૂકે તે માટે તેને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અશુદ્ધિને બહાર નીકળવા માટે આગ દારો છે: આમડીના ઊંઘો, દેહસા, ગુનીના અચવો અને કોઠો.

માદગીનુ પદેયુ મગ્ધુ મુખ્ય છે પત્રી ગૌણ કાગ્ધુ નાનસિક
ગિતિ છે ચિત્તા, ભવ, ક્રોધ, ધર્મ અને આર્ચિત આત્મોત્તરી
શરીરતી મંદી કિયાઓ ગ્યની નમ છે મીઠા અવધવેતની પેડે પાગ્યન-
અવધવેના કામને પણ જ્ઞાનિ પડેએ છે અન્નચિઓમાથી રસ છૂતી
શક્તિ નથી ને ખોરાક જોડીમા જઈ શકે તેવો બનતો નથી તેથી
હોઝરી કે આત્મગ્રમ પડેએ તે સહે છે, તેમાથી ગેસ ઝેર, ઈત્યાદિ
નને ઈ, લોહીમા પ્રવેશી તે અશુદ્ધિ પ્રસંગે છે ને અવનશક્તિ
તેને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન ર છે

ગ્રીષ્મ દાઝણ સચિરેર ગૌણ છે, તે ઈ કોઈ અમુક અવધવમાની
ખોડ ખોડવાગા એક અવધવને દાગણે બધા અવધવેતુ મમ સિચિત
બને છે, જ્યારે ખોડ તે પોતાના નિત્યના ક્રમમા હોઝરી તરફ
ધકેલાનો જ દોષ છે તેથી પણ સામાન્ય હિમ રોગ અને પત્રી
ગભીર રોગ થાય છે

મગ્ધુદિનુ વધાર પડતુ મમ જ્યાર આમડીને પણ પડે
ત્યારે આમડીએ ચગ આવે છે ત્યાં થાય છે, આમગી એ મો
અશક્ત બને ત્યારે નાકને એ કામ કરતુ પડે છે અને અગમ્યમ જણાય
છે ગગાને પણ એ કામ કરતુ પડે છે અને કાકા વધ્યાતુ જણાય
છે કે કુમ પર ત્યાં થાય છે કે દાનતુ વડ જણાય છે જ્યારે આ
અવધવે પણ કામને પહેલવી શકે નહિ ત્યારે કામ રેતમાને મોપાય
છે રૂસાને મોપ્યુ ત્યારે ગિતિ કપરી ગણાય કાણ કે એ દાપની
નિશાની છે કોઈવાર કામનો જોતે નહુ વધી ગયો દોષ નો તે
હૃદય તરફ ધકેલાય છે હૃદય એ મમ રવાને અશક્ત નીવ તા
હૃદય મધ પડવાનો ક્રિસો બને છે એપેન્ડિસાઈટિસ પણ આને જ
માય છે, લીજુ કે નરગીના ગીજને કાગણે નહિ
એ એક મગ્ધુદિનો જ અવધવ છે, એ

બહુ કામજ હોય છે ને એ કામનો વધુ પડતો બોલો નથી સહી શકતો. એપેન્ડિસાઇટિસમાં દાકતરો એપેન્ડિક્સને એક નકામો અવયવ સમજીને કાપી નાખે છે—ઓપરેશન કરે છે. એ તો હૃદય કે ફેફસાંના રોગમાં તે અવયવો કાપી નાખવા જેવું કામ થયું કહેવાય !

આંતરડાના કોઇપણ સોજામાં પાચનક્રિયાને આરામ આપવો અને અવયવોનું સતત ધોવાયુ (આંતરબાહ્ય રત્નાનથી) કરવું એ સિવાય બીજી એક પણ સારવારની જરૂર નથી.—જો કોઈ ગુંથવાડો (complications) ન હોય તો એપેન્ડિસાઇટિસ કે બીજા સોજાઓ ત્રણ દિવસના પદ્ધતિસરના ઉપવાસથી મટી જાય છે, તાપ દૂર થાય છે ને દુઃખ દૂરી જાય છે.

આંતરડાંને પોતાનું કામ પોતાની શક્તિ કરતાં વધુ ઝડપથી ને ખેંચાઈને કરવું પડે ત્યારે જો ક્રિયા દૃશ્યમાન થાય છે તેને આપણે મરડો કહીએ છીએ. આ રીતે જ આપણે બીજા રોગોનાં કારણો સમજાવી શકીએ. એ સમજ્યા પછી આપણને લાગવું જોઈએ કે રોગ થાય ત્યારે તેને શરીરમાં પાંચ પેસાડી દેવાની પ્રવૃત્તિ કરવા જેવી નથી. રોગ એટલે કે રોગદ્રવ્ય જલદી નીકળી જાય ને શરીર જલદી શુદ્ધ થઈ, અવયવો વધુ કામના બોળામાંથી જલદી મુક્ત થઈ આપણને તકલીફ જણાવતાં આટલી જાય તે હમ્મજ ખોટી નથી. પણ એનો અર્થ એ નથી કે દવાથી એ અવયવોને પોતાની તકલીફ તેઓ ન જણાવી શકે તેવા મૂંઝવનાવી દેવા જો અવયવો તકલીફથી ખૂબ ખૂબો મારતા હોય તો આપણે એવું કંઈક કરવું જોઈએ કે તેમનું કામ વધુ શાંતિપૂર્વક ચાલે. ત્યારે હૃદય પોતાના પર આવી પડેલા કામથી બંધ પડું પડું થતું હોય ત્યારે આપણે મધ ને લીંણનું પાણી પીને તેને જોઈએ શાંતિ આપવી, તેને અનુકૂળ પાણીનું બંધાણ (પેક કે ડામ્પ્રેસ) આપીને એના અતિવેગને એ જીરવી શકે તેવા કરી દેવા, એક વાર તાત્કાલિક આ ઉપાય કર્યા પછી એવા જ સાદા ઉપાય લેવા કે જેથી એ

એનું વધાગનું કામ ચાલિતપૂર્વક કરી રહે આ રીતે જ મગધશ્વિનું કામ થશે આમ કુવાને મને જો છેન્દ્રશનકી એને ચૂપ કરી દેનામા આને તો અતિ તોળાની બાબકરે એકદમ અગ્નિનો કામ દર્શને કે ચાબમે જાધાને શાત કરી દીવા પડી અદર અલ નાકાઈને જેમ એનું કડુણુ મૃત્યુ નીપજે તેથી જ રીતે હૃદયનું મૃત્યુ થઈ જાય છે, અથવા તો મૃદ બાતા હૃદયનું કામ કોઈ બીજા વધુ નાણુક અવયવને માથે પડે છે આમો દન્દીનું મગ ન મગમ થઈ નય છે કે કેન્દ્ર રક્તપિત્ત જેવા રોગો થાય છે

દવાવાદનો જ એ સિદ્ધાંત છે કે જ્યારે શરીરની ઉષ્ણતા અસામાન્ય હોય, એટલે કે કોઈ તાપ કે રોગ હોય, ત્યારે પાચનશક્તિ નથી ઝરતા-ત્યારે પાચનક્રિયાનું કામ બધું પડે છે છતાં નરાઈની વાત છે કે આ દવાવાદના પડિતો જ દર્દીને રોગ નખતે પણ 'આવામા કંઈ ખાસ વાધો નથી' એવી સલાહ આપે છે.

જાતીય રોગોના પણ કંઈ સમાડવાની દવા કે પીવાની દવાની જરૂર નથી ઓઝોનું માસિકધર્મ યોગ્ય ક્રમમાં ન હોય તો તેને માટે પણ દવાની જરૂર નથી તમામ જાતીય રોગોનું પ્રથમ માગ્ણુ ખોરાક અને મસોત્સર્ગની વચ્ચે પ્રમાણ ન જળવાયુ હોય એ જ હોય કે એપ એની જ વ્યક્તિને સામે કે જેના શરીરમાં રોગદ્રવ્ય એકદુ મધુ' હોય એટલે આવા રોગમાં પણ રોગદ્રવ્યનો નિકાલ, રોગદ્રવ્યની વૃદ્ધિની પ્રવૃત્તિની અટકાવત-એ જ ખરો ઉપાય છે ઓઝોને માસિકધર્મ આવે છે તેનું કાગ્ણુ ગર્ભોત્પત્તિ તૈયાર થતા તેમાં ખગમ લોહી એકદુ થવા માટે છે ને ૮ મહિને પણ આ દિવસમાં કંઈ પણ તાકીદ જાણી ક્યાં વિના બહાર નીકળી નય છે એ દર મામે નિયમિત રીતે નીમ્ણી જ જસુ જોઈએ જે ખોરાક અને મસોત્સર્ગનું પ્રમાણ જળવાય નહિ તો ખગમ લોહીને એમાં થવામાં મુશ્કેલી પડે છે એ અનિયમિત રીતે એકદુ થાય છે, કોઈ વાર બહુ એકદુ થઈ જઈને

બહાર નીકળે છે તો કોઈવાગ થોડું જ એકંદુ થઈ શકે છે એવી થિતિમાં એ બહાર નીકળતા તકવીફ પણ આપે છે આ રોગમાં ઉપવાસથી મનોત્સર્ગની ક્રિયાને સુધારી તેનામાં આવે એ સાદો, મરગ ને આયો ઉપાય છે, એનિમા, રૂશ (ગરમ પાણીના પેક), અને ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવું પણ જરૂરી હોય છે દવાવાદના ડોક્ટરે આ બાબતમાં વિરોધી વચણ બતાવે છે પણ તેમનું વનણ તો આખી કુદરતની જ વિરુદ્ધ છે

નિષ્કર્ષ કેમ કરવો ?

માનસિકોથી બ્યારે આપણે લાગે કે મનોત્સર્ગને પૂરતો અવગણ આપવા લાગ્યા ઉપવાસોની જરૂર છે જ ત્યારે પ્રથમ બેએક દિવસના ઉપવાસ કરી જોવા પ્રથમ દિવસ એક ટક ખાવું, બીજે દિવસે ફળરસ ઉપર ગેવું, પછી બે દિવસ પાણી સિવાય કશું ન લેવું એનિમા બગબગ સવાગસાજ લેવો ને પછી જો આપણને આતર અવયમાં કંઈ દુ ખાવો જણાય તો સમજવું કે આપણે રોગ હઠીતો છે માથું દુ ખવું, તાવ આવવો, મોળ આવવી-એવા સામાન્ય લક્ષણો જ હોય અને જ્યાં ઉપર મફદ છારી વળતી હોય ને વાસ મધાતો લેય, ને બીજી કોઈ તકલીફ જણાતી ન હોય, તો આપણે આપણે રોગ ઉપર રોગ સમજી લેવો ઉપર રોગ કે દહીના રોગને બે તે વખતે નહિ પાનખી શકાયો હોય તો બ્યારે આપણે લાગ્યા ઉપવાસ ઉપર ઉત્તમો હર્ષણ ત્યારે શરીરમાં રહેતા તાવ અને નાડીના ધમકારા પરથી પણ તેને પાનખી શકાય સામાન્ય રીત શરીરની ગરમી દટાડી શકી અને નાડી પર ગહે છે શરીરની પ્રકૃતિ અનુસાર એમાં થોડો આગળ-પાછળ ફરક ગહે છે એમ તો એક તદુરસ્ત માણસના શરીરની ગરમી દટાડી શકી પણ જણાઈ હતી શરીરને બાધો અને અને શરીરની શક્તિ પરથી સામાન્ય હુદ્દિથી આપણે કહી શકીએ કે અમુક માણસના શરીરની સામાન્ય ગરમી કેટલી હોવી થટે ન નાડી

કેની હોતી જોઈ મેં યાજ્ઞ ઉપવાસમાં મોડાં દ્રવ્યના ઝંડપી વિચારનથી રહી ના મેં મી ને નાગી અથિય રહ છે રહીતી ઉપવાસ જો નામના મના નવી દત્તી ભેષ તે નાગી ધીમી ભેષ તે તે દત્તીના ગાગને માંડે દના પત જો ઉપવાસ સામન્ય ગતા જેથી અને નાગી વડ જો તો ઉપવાસ તેન માંડમાં દરે જાગી જીને જો દહીતો ના જાગારી જો ભેષ ભેષ ઉપવાસ આગળ જાગારના કારણે ઉપવાસ પાત્રી જાય તે પછી જોને જ પ્રમેય પૂરે કરે.

જો વિચારના ઉપવાસ ઉપવાસ પછી જો ઉપવાસ રોગની જાગી રાય તે ઉપવાસ તે ઉપવાસ ઉપવાસ જોડી નામના, દાના કે તે જોડી, તથી પૂરતેથી થી રહ નેના દા જો વિચારના ઉપવાસ પછી ૧૨ વિશે ૨૨ નાથ વિશે ના ને રાયો દિવસે પૂરતે ૧૧ નાગી દાહી જાગારી અને લેતે સાક જેથી પછી આ વાડિયુ વિચિત્ર નેન દાગ થોડો વિચાર નવા

જો આપને વડની જાગારી જોડે ૧૨ ઉપવાસ જાગારે તો આ પ્રાકૃતિક ઉપવાસ ૧૨ નવા નવા વિચારિ ગાગી દાગ જો ૧૨ ઉપવાસ જોડે તથા પ્રવેશ ઉપવાસની ૧૨ નવા ગાગારી રહિ જાગારે તો જાગારી ૧૨ જાગારી અને જાગારી દાગ નાદિ આ વખતે તો જાગારી વિચાર ઉપવાસ રાજીન જાગારી રહ જાગારી દેવા પડે જાગારી ૧૨ જાગારી જાગારી વિચારિ જાગારી ઉપવાસ જોડે દેવા તે જાગારી સમય આગળ જાગારી સમય, પછી પૂર્ણ પૂર્ણ નેધાનોથી જાગારી ઉપવાસની ૧૨ નવા જાગારી તે જાગારી સમય ને નાથ પામી જો

પૂર્વનિયામી

પૂર્વનિયામી જો તથા ઉપવાસ ને જાગારી રમ્ય છે જાગારી જાગારી જાગારી ન જાગારી, તેથી વિચારી દેવા તે જાગારી

એ આશ્ચર્ય છે જો પૂર્વ તૈયારી ન હોય તો ઉપવાસ દરમિયાન એ અવયવો સતત વિરોધો ઉઠાયા જ કરે છે અને તેની સામે ટકી ન શકતા દરદી તકલીફ ખૂબ અનુભવે છે અને ઉપવાસ અગાળ પશુ નથી થતા, પરિણામ જેવું જોઈએ તેવું આવતું નથી, માટે પૂર્વતૈયારી તો અનસ્ય જોઈએ.

પૂર્વતૈયારીમાં પ્રથમ તો આપણે આપણા મનને તૈયાર કરવાનું છે કે ઉપવાસથી જરૂર લાભ થશે આપણું સમજવા કે રાગતુ કાગલ મગસચ્ચ જ છે તો પછી મનને દૂર કરવાના ઉપાયમાં આપણને અન્નદા શા માટે હોય? આપણે જાણ્યું કે ઉપવાસથી જેત જેવી જગ્યાએ કે જ્યાં તો એ પડેના દિવસોથી સાત્ત્વિક ખોરાક જ નથી મળ્યો હોતો કે જેથી ઉપવાસ દરમિયાન શક્તિ રહે, તેમને તો પૂર્વ-તૈયારી પશુ કરવા નથી મળતી, છતાં ત્યાં ૬૦-૬૦ વિવિધ સુની ઉપવાસ કર્યા છતાં શ્રુત્ય ન પામનારા તારો હોય છે, તો આપણે શા માટે ડગ્ગુ 'આપણે જાણ્યું કે કદા જ છે અને નગરિસ-જનના કામને માટે એ અયોગ્ય છે, એ તો ગતદૃશીનું કામ વધારે છે તો આ જાણ્યા પછી આપણે ઉપવાસ કરવાનો નિશ્ચય કરી જ શકીશું, આપણી શ્રદ્ધા પશુ આખર સુધી ટકશે પણ પછી આપણી સામે કાચ આનંદે આપણા 'દિલે-ધુએ' તો આપણા મિત્રો, સગાંતેહીઓ ને ઓગળીતા દાકતરો આપણી દયા ખાના આવશે, ઉપવાસના આપણા નિર્ણયને કાચવા તેઓ પોતાનો એક પણ પ્રયત્ન માફી નહિ રાખે, આપણું જાણતા હોઈએ કે એ તોફા આમ કરીને આપણું મુદ્દે દિલ નથી કરતા, તેઓ અજ્ઞાન જ છે, છતાં ધણીનાર આપણે એમની પાસે હારી જવાની અણી પર આવી જઈએ ડીએ અને માટેના સાચો છનાજ આપણે એમને ચોખ્ખું સમજાવી દેવાનો કે 'મિત્રો, મહેમાની કરીને મને જીવવા દો, આપના અનુભવો સાચા હોય તોપણ અત્યારે આપની પાસે

કામમા જો આપ મદદ કરા છું તો આપ આવો આપને સદા આમનજી છે, અને નહિ તો એક બે મહિના માટે આપ માગ પગ મહે-માની કરવા ખાતર પણ અડી નહિ આવશે ।

આપણા મનને અને આશુજાનુના સાતતા પુને આમ તેવાર દર્પો પડી પ્રકૃતિમાતાનુ પવિત્ર મનજી કરી પદેસે રિમે નાગ્જાને વિભાગીની આપવી બીજા દિવસથી ખાવાના સમયો થા ના જવા, જો દંડ છોડવાનુ સુરેન જણાવુ દોષ તો પાકા ફળ અને દમેદાનુ આસામજી તે દંડે અનાજને જદસે લેવા આમ દંડે જોડના જતા ને તેને ધ્યાને રૂળ ને દમેગાનુ આસામજી નેતા જણ ને ચારેક દિવસ મા સપૂર્ણ રીતે રૂળ-સ હિપર આવી જણુ રૂળ અને દમેદાના મનને પણ પછી ધામે ધામે ઘટાડતા જવા ને પછી સાથે થોડુ મધ અને શીશુના રસ હિપર આવડુ આ એક સન્ન રાગત બનશે આ રાગત દિવસમા જન્મે કાકે એક એક કપ લેવુ. બે રાગ દિવસમા આને પણ ઓછુ કરી નાખી તદ્દન ચોક્ષા પાણી હિપર આવી જણુ. ૩૦ દિવસના કેવળ પછી પન્ના હિપરાસ માટે દસ દિવસ આવી રીતે આ પૂર્વતૈયારીના જગે આ દિવસો દ-મિયાન એકાન્તે એનિમા લેવો અને પછી પૂર્ણ હિપરાસ પન આવી ગયા પછી રાગ સવારે એનિમા લેવો, જો જરૂર જણાય તો હિપરાસના ધોન દિવસો દ-મિયાન રાગ સવાર ને સાન્ને એમ બે રાગ એનિમા લેવો.

પૂર્વતૈયારીના દિવસોમા કઈ હિપર હિપમ્ની તકલીફ જણાવી દોષ તો તેની ચિંતા ન કરી, ઝેરા જવાન નીમળા દોષાનુ જ એ સુચન છે.

હિપરાસ દ-મિયાન એનિમા દરોશ જાગે દોષ ક, જાનં પણ અમુક પ્રકારે રાગ જાના દોષ છે, પેન્સ અને રાન્ડ્રસ જામ વાની પણ જાદન થતોવાર પડે છે અને મેડિયુન્ટન પણ સેવ ધી પછી મદન રહે છે આ જાનનો વિશે દવે તમજી હપ્તે.

ઐનિમા

ઐનિમા એ જાગૃતિનો એક પ્રકાર છે. આપણે શૈય રાજ જતા હોયએ તો પણ પેટ પૂરેપૂરું સાફ થઈ ગયું છે એવું આપણે ન માની શકીએ. આતરડાના છેક નીચેના છેડા આગળના મળદાર નામના અવયવ આગળ જે મળ પહેચ્યો હોય તે તે જ કેટલીક વાર આવતો હોય છે. ને મોળા બામનો મળ તો આતરડામાં પડ્યો રહે છે. અન્ન પાચન ન થયું હોય ને અવયવો પૂરા સક્રિયમાન ન હોય ત્યારે જ આવું બને છે, પણ આજની આપણી રહેણીકરણીમાં આ બનાવ સામાન્ય છે. એટલે દર અઠવાડિયે - પખવાડિયે મળવિસર્જનના બધા અવયવો સાફ થતા જોઈએ. આનો એક માર્ગ જીલ્લાબનો છે. પણ જીલ્લાબ તો જે લાગેમાં મધ જ વાધે ન હોય તેવા અન્ન નળી અને બીજા બાજોને પણ નાહક ઉચ્ચેરતા જાય છે. ને આતરડામાં એ મોટી ધમાલ મચાવે છે, જીલ્લાબ ન લેવા બાગલ અગાઉ બધું સારી રીતે લેખાઈ ગયું છે.

જે અવયવો સાફ કરવાના છે તે શરીરના નીચેના ભાગમાં આવેલા છે. એટલે સાફ કરનાર પદાર્થ નીચેથી એ અવયવોમાં દાખલ થાય તો જ બીજા અવયવો એની ખસલથી બચે અને જે પદાર્થ વાપરવામાં આવે તે એવો હોવો જોઈએ કે એનાથી કરો. ઉચ્ચેરાટ ન થાય, કરો તકનીક ન થાય, કરો માઠી અસર ન થાય. આવો પદાર્થ માત્ર સ્વચ્છ પાણી જ છે. પાણી કુનારાની પેઠે છટાઈને જો કરી વગે તો આતરડામાં ઝૂંપની પેઠે રહેવા શોષક તત્ત્વોનો એક એક તત્ત્વ બરાબર ધોવાય ને તેની પરથી મળ છૂટો થઈ જાય.

આ યોજના આપણને ગમી જાય તેવી છે, અને આને એ યોજના બહુ જ અમલમાં પણ છે. દવાનાંદો દાકતરો પણ હવે એની તરફથી કરવા લાગ્યા છે, પણ તેઓ હજી એનો છૂટથી ઉપયોગ સૂચવતા

ડરે છે ખરી રીતે એમા ડરવા જેવું કશું નથી, કુનારાના જોશથી અવધવાને દાનિ પહોંચે એવો ભય રાખવો નકામો છે કુવારો કદ પપથી ભાગવાનો નથી હોતો કે એનું એનું જોશ હોય ખાત્રી કરે એવો ગપવામા આવે છે કે અદુર પાણી ખૂન ગરાય તેથી નામુદ અવધવાને તે માટે જગ્યા કરના આધાપાલક સુત્ર પદ પશુ આ ભય પશુ વસ્તુનાજો નથી પાણી તો અદુર પાન દસ મિનિટ જ રહેવાનું હોય છે, બંગો વજનનો ભાર ખોરાક કલાકો સુધી પેટમા રહેતા હોય જ, ખોરાકથી પેટ ફૂંતેનું મહિનાઓ સુધી રહે ત્યાર જ રથાન બદલ થાય છે, તો પાણી જેવો પેચો પાર્થ પથ મિનિટ અદર રહે તેમા ભય જેવું હોઈ જ ન શકે અતઃપત્ત, પાણીમા જે સીસું, સાણુ મીઠું એના કાગલા ઉત્તેજ પદાર્થો ભેગ પા હોય અને તે ખદુ વખત અદર -હે તો અતઃપત્ત ખૂન આવી શકે, પશુ ચોકખા પાણીથી તો જન પશુ ભય પામવા જેવું નથી.

પાણીનો આ કુવારો તે જ એનિમા ત્રણેક ગતવ પાણી સમાય તેવા એક કમવાને નીચે એક નાનું નામયુ હોય છે અંતે તેની જોડ ગમનની એક લગી નળી જોડવાની હોય છે આ નળીને છેડ પેચા લીસા સાકડાની કે એવી બીજી વસ્તુની બૂંગી જોડાય કમવામા નવ મેક પાણી કરી કમતુ હોયે મથાક પર મળી નળી સાથે જોડાયેની બૂંગી મગદાગમા દાખલ કરવામા આવે બૂંગીની સાથે નળીને હોય છે તેનો બધ-ઉધાક થાય તેની ચકની હોય તે ફેરવાથી કમનામના પાણીને આતરડામાં પ્રવેશવાની છટ મળે છે મગીવાનો અદર ઊડતા યુવાન, દુલોનોમા મોખા અટે ગપવામા આરતા નાના કુરાન અને નાના બાગીકો ઘનમા ઘન ઘનતા હોયે ગખેતા પણીના પ્યાલામા નળી નાખીને જે દુર રા જનને છે તેવી જ નિદોષ રીતે યુવાનની જે પાણી આતરડામાં કમ છે વહેવાનો એ કુની નિદમ ઠ કે વસ્તુ જેટલે હોયેથી આવી હોય તેથી અતઃ પત્ત તે કયા પદ

અસ્વાભાવિક જોય વિના પોતાની મેળે ચડી જાય, આ નિયમ અનુ-
સાર જોયે રાખેલા ઉપવાસમાંથી પાણી આંતરડામાં કોયે ચડે છે,
તેનાથી દરી જ તકલીફ થતી નથી. આણું ઉપણું નળી અને જૂગળી
સાથે. અથવા છુટા ભાગે પણ બગ્ગરમાં મળે છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષો
માટે જૂગળીમાં જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે.

• પાણી મજાકાથી ચડાવતાં પાચન-અવરોધને વધારે પડતું જોર
ન પડી જાય તે માટે અમુક બેઠક એવી જરૂર હોય છે અસહ્ય
દુર્દાસે જુલુ શારિરથી પાણી લઈ રહાય તે માટે ડાળે પડખે ટૂંકિયા
વાળાંને સૂવું. ઉપણું કોયે રાખી જૂગળી મજાકામાં દાખલ કરી દેવી.
જો કંઈક સહિત હોય તો માં જમીનને ચડાડી પણ વાળાંને, ઘૂંટ-
જોને પેટ નીચે લાવી નડ દળવું રહે તેમ ભાખોડિયાબર રહેવું. આવી
રીતે પાણી દાખલ થશે તે અદુર જરૂર એવા બધા અવયવોમાં સહે-
લાઈથી પહોંચી જશે ને અવરોધ ધાવાશે પણ ખરાબ. ત્રીજી બેઠક
ઉભાક બેઠા બેઠા પાણી ચડાવવાની છે જેમને ટેવ પડી ગઈ હોય
છે તેમને તો એ ફાવી જાય છે પણ સામાન્ય રીતે એ બેઠકથી પાણી
મેલાં થોડી અવરોધતા જણાય છે. નળી કેટલાક લોકો ગિમા ગિમા
પણ પાણી લઈ શકે છે આથી અવરોધતા નથી જણાતી પણ પાણી
ખરાબર ઉપર નથી ચડતું. એથી કેટલાક વાર ઘૂંટણના સાધાઓમાં
દુઃખ પણ થાય છે, એનું કારણ ગુરુત્વાકર્ષણથી પાણી પેટની નીચેના
અવયવો તરફ જાય છે તે છે એટલે ખચકવા યોગ્ય. તો પ્રથમ એ
બેઠક જ ગણી શકાય. એ બેઠક વખતે મીણિયું દાખલ કરી જીવું કંઈ
પાચવું કે જે, કદાચ પાણી બહાર ઢોળાય તો જીવું થઈને અગવડ
કેમી ન કરે.

પાણી એની મેળે જીવું જ ઉપર ચડી જશે ટેવ નથી હોતી
ત્યારે એને સહેલાઈથી અંદર ને અંદર જળવી શકાતું નથી, પણ ત્યારે
તો એ માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવો પડે. પાણીને પ્રવલનપૂર્વક અંદર

સમાવી ગયું. થણા લોકો તો પાચ કે તેથી પણ વધુ રતન પાણી સરેતાઈથી લઈ શકે છે, એટલે તથ્ય નતન પાણી આપણે ન સમાવી શકીએ એવું તો કદાચ નથી જ. બહુ પાણી ચડી ગયા પછી જૂગળાને હળવેથી બહાર કાઢી લેવી જૂગળી બહાર કાઢતા પાણી એકદમ બહાર નીકળવા ન માટે તેનું ધ્યાન રાખવું પછી પાચેક મિનિટ હળવે પગને આડા મારવાનું કામ કરવું આ સમય દરમિયાન અદ્યત્ન પાણી બધા અવયવોમાં બગાડ કરી ગયે છે ત્યાં પછી આપણે જનજનમાં જવું અને હળવે હળવે પાણી બહાર કાઢવા માંવું. આ પાણી સાથે જ મળના લાગણી ગઠા બહાર નીકળવા માંગે કોઈ વાન અવગ્રહ પાણીના રૂપમાં પણ હશે. જો પાણી બગાડ નહિ ચડાવાય હોય તો એવું ને એવું બહાર આવશે જો બગાડ ચડાવાય હોય છતાંય પાણી એવું ને એવું બહાર આવે તો સમજવું કે પેર સાફ જ છે પણ એવું તો માંગે જ અને

આટલી માલિતી પછી જોઈ શકાય છે જેનિમા એ તદ્દન નિર્દોષ વસ્તુ છે અને મજનિકર્જન માટે-તે ખૂબ ઉપયોગી છે આમાન્ય તંદુરસ્તીને વખતે પણ પખવાડિયે એક દ-જમવાનું છોડી દેને ખીન્ને દેકે મોજન લેના પહેલા એક કનાક અગાઉ એનિમા લઈ લીધો હોય તો શરીર સાફ ગ્લે જમવાનું ન ડાહોએ લેપણ એનિમા લેવામાં વાધો નહિ જમના પહેલા કસાક દોઢ મ્મકે તે નેવો જોઈએ અને ઉપવાસ દરમિયાન તો એ જરૂર રાજ લેવો જોઈએ એથી જ મળ કે જરૂરજ બધું નીકળે હોય તો રાજ જો વાન લેવામાં પણ વાધો નહિ

જો પેટમાં વધુ એસ હોય તો પાણી ચડવાથી તમ્બીફ થાય છે એ ગિયતિમાં થોડું થોડું પાણી ચડાવીને કાઢતા રહેવું એ રીતે બાર વારે પાણી લેતા ને કાઢતા આખરે જ્યારે તદ્દન અવગ્રહ પાણી બહાર આવે ત્યારે વધુ પાણી લેવાની જરૂર નહિ અતિગ્રથ પ્રમાણમાં

મળ ભમ્યો હોય ને પાણી એની વચ્ચેથી માર્ગ દરી ઉપર ન ચડી શકે ત્યારે પણ આમ જ કરવું. દુગ્ધ હોય ને તકલીફ થાય તો 'ટાર્પ-લેટર' નો તે સાથે ઉપયોગ કરવો.

બાળકોને પણ થોડા થોડા પાણીથી જ એનિમા આપવાની પદ્ધતિ ગંભીરી એને વડીલોએ પોતાની ગોદમા જ નિનાતવાળા એક આપવી બાળકોને તો નકારડા ઉપવાસ કરતા દુશ્વરસ ઉપર જ ગંભીરા વધુ માગ.

કોઈ વાર એનિમામા મળ આથે કરમો પણ પડે છે એ ગ્વાભાનિક સમજી તેનાથી ગમનનું નહિ, એ પણ રોગનું એક ચિહ્ન છે.

એનિમાનો ઉપયોગ તો બહુ જૂનો છે આપણે ત્યાં બ્રહ્મિના રૂપમા એ જોડવો પ્રયોગ જૂનો છે તેટલો જ જૂનો તે દર્શનમા પણ મગભગ આને મળતા જ રૂપમા હતો હેરોડોટસ નામે પ્રાચીન લેખક કાળે છે તે પ્રમાણે ઇ. મ. પૂર્વે પાચમી સદીમા ઇજિપ્તના સોફો ગેનિમાના પ્રકારનો ઉપયોગ કરતા, પણ હિંદની અને ઇજિપ્તની પદ્ધતિમા અપૂર્ણતા હતી એનાથી મળદારથી થોડો આગમનો ભાગ જ સાફ થતો અથવા પાણીનો કુવારો જોડવી છુટી ગઈ અવધવામા દરી વળે છે અને તેને સાફ કરી નાખે ન તેવું આ પદ્ધતિમા નહોતું થતું. ઘણા મમમ પછી ઇજિપ્તનો પ્રયોગ બીજે પણ ફેલાય છે સોફો એનું તો સમજતા થયા કે મગદારથી આખા આતરડામા પાણી પડોચાડવું જોઈએ, પણ તે કેવી રીતે પડોચાડવું નેની દળ તેમને સૂચતી નહોતી. જોશ કરીને પાણી ચડાવવાથી તુકસાન થાય તે બીજે તેઓ બહુ પાણી ન ચડાવતા.

અનાન

એનિમા જેમ આત-શુદ્ધિ કરે કે તેમ બાહ્યશુદ્ધિ માટે ઉપવાસમા અવધ પાણીના રનાનની જગ્યા છે સામાન્ય સમયમા

રનાન ઠંડા પાણીથી જ લેવું વધુ સારું, પણ ઉપવાસ દરમિયાન તો રનાન ૧૦૫° (ફે.) ના ગરમ પાણીથી જ લેવું જોઈએ. પ્રથમ પાણી ૧૦૦ ડીગ્રી જ ગરમ લેવું અને પછી જેમ રનાન કરતાં જઈએ તેમ તેમ તેમાં ધીમે ધીમે વધુ ને વધુ ગરમ પાણી રેડતાં જવું. આવી રીતે તેને ૧૦૭ ડીગ્રી સુધીની ગરમીએ પહોંચાડવું. રનાન માટે ૨૦ મિનિટની સમયમર્યાદા સ્વીકારવી જોઈએ. અરબચડા કપડાથી શરીર ઝડપથી ધસતાં ધસતાં રનાન કરવું. ઇચ્છા થાય તો વનસ્પતિના નેસના (કાપરેલ, એરંડિયું, અળસી એવાં તેજ) કે તરના સાણુનો ઉપયોગ કરવો. બે દિવસે એકવાર તો સાણુએ નાહવું જ. એથી આમડી પર વળેવો પરસેવો ને ચીકારા સંપૂર્ણ રીતે દૂર થઈ જઈને આમડીનાં છિદ્રો ખૂલી જશે. ઉપવાસમાં ગરમ પાણીએ નાહવાથી આરામ રહે છે. ઉપવાસ દરમિયાન ઝડપી મળવિસર્જનને કારણે શરીરની કુદરતી ગરમી નીચી જાય રહે છે, તેથી કંઈક ઠંડી જેવી લાગણી થતી હોય છે, જેને 'ઉપવાસની ઠંડી' કહેવાય છે. ગરમ પાણીથી એ ઠંડીમાં બહુ વધઘટ નથી થતી, એ કાણુમાં રહે છે ને કંઈ ગૂંચવાડા જિજ્ઞાસ નથી થતા. આંતરિક અવધવો પણ ઉપવાસ દરમિયાન સંજોગાતો હોય છે તે ગરમ પાણીની અસરથી સતેજ રહે છે.

કેટલાક ધર્મોમાં નાદવામાં હોય જોવામાં આવ્યો છે ! આ વસ્તુ અમુક કાળે અમુક સંયોગોમાં કદાચ અગત્ય દર્શે, પણ આજના જમાનામાં તો ન નાહવું એ જ મોટો અવધ છે. આજે આપણે પહેલાંની પેઢે આમડીને ખુલ્લી દવા લાગવા દેતા નથી. નહાવાની એરડીમાંથી જ કપડાં પહેરીને બહાર નીકળતાં હોઈએ ત્યાં બીજે પ્રસંગે તો શરીર ખુલ્લું ક્યાંથી જ હોય ? સતી વખતે પણ, એકવાનું લીધું હોવા છતાં કમરથી ઉપરનો ભાગ પણ કપડું પહેર્યા વિનાનો રાખતાં સંજોગાતમે છીએ ! આ ખરેખર દુ.ખદ સ્થિતિ છે. છેક આવી સ્થિતિ ન હોય તોપણ પહેલાનાં જમાનાની પેઢે ચોવીસ કલાકના મોડા

ભાગના ડનાકો માટે તો આપણે ગરીબને ખુનુ ગળી જ શકીએ એમ નથી એટલે હવે અને પ્રકાશથી ચામડી ૨૨૭ રહી શકે એમ નથી, માટે નાહીને પાણીથી તો આખા ગરીબની ચામડીને દિવસમાં એક બેવાર અવશ્ય સાફ મનાવવી જોઈએ અને માદા માણસે તો સર્વિથે એ નિમિત્ત વસ્તુ છે કે દવાવાદી દાકતરો માદાને નાહવાની ના પાડતા હોય છે. પાણી એ માત્ર ચામડીને ઉપરથી જ ૨૨૭ કરીને અટકતુ નથી, એ તો અદરના કૌશાને પણ તાગ્ન કરી નાખે છે જો શરીર એક પ્રકારે પાણીની અસરને ઝીની ન શકતુ હોય તો મીઠા પ્રકારે પણ એને તો પાણીથી સાફ તો જુનુ જ જોઈએ

જરૂર પડે વૈજ્ઞાનિક અને વગળાનના પણ ઉપવાસમાં લેતુ

અમેરિકાના મોન્ટન શહેરમાં ૭૬ ૧૮૬૪ ની માત્ર સુધી માન એ ગભરો કાપડેસર યુનો ગણાતો ત્યાં એની જ માન્યતાનુ જૂત ભગઈ ગયુ હતુ કે શિયાળામાં નહાવાથી ધણી રાગો થાય છે. કોઈ માણસ ૨૨નાં માટે અત્યથી ખૂબ જ તનમનો હોય તો વાકત એનું શરીર તપામે ને પછી જો એને નાહવા માગે સર્ટિફિકેટ લખી આપે તો જ એ નાહી શકે નાહવાનું ટમ (નાની કુંડી) વિરે તો કોઈ કંઈ જાણતુ જ નહિ, કોઈ એ વાપરતુ નહિ ૧૮૪૧ ની સાનમાં એડમ થોમસન નામના એક માણસે પ્રથમ ટમ વાપરતુ એની એ વાતની ખબાર ખમરે પહોં એનું એનું બધુ આગમ્ય દનાયુ કે તે ઊપાએમાં સુદા હપાયુ. એ માણસ ટમના રપગણના લાભોનો પ્રયાગ કર્યો ત્યારપછી ૧૮૫૧ માં પ્રેસિડેન્ટ ફ્રિ મોરે ટમ વાપયુ એણે ભોળો નાહવા વિરે ને ટમ વિરે વધુ સમજતા કર્યા આવા પ્રયત્નોથી ૧૮૬૨ માં 'નાહયુ એ યુનો છે' એ કાપડો ગદ થયો

ખુનુ કહીએ તો દાકતરોએ પ્રગ્ન પ્રયોગની પોતાની રજૂ મુદરે બજાવી નથી, બહુ તેમણે કેટલાં જીવા ખમાલો આપ્યા છે, નાહ-

માગતમા પણ એમણે એમ મ્યું ન જે પાણી એ આ પુનકનેા નિયમ નથી એવે એ જાત ન ચરી શકાય, પણ એવું દેકમા કહીએ કે આપણે આ પ્રશ્નને ગંભીર રીતે નિચારવો જોઈએ

હિંદુધર્મમા તો જ્ઞાન એ અતિ આવશ્યક હતું મનાઈ છે, પણ તે ધર્મ પાળનારાઓ પણ સામા અર્થમા જ્ઞાન કરતા નથી જેમ તેમ મેચાઝ મોટા પાણી ગળા રહ્યે કે નાન નીચે પેગીને શરીર પર ટોળી દીધું કે પચિયું પનાગીને, કેમ જાણે વાલ ખાઈ જવાને આવનો હોય તેમની ઉતાવળ શરીરને ને અડાડી દીધું એ તો ધર્મની મજ્જરી જ ક્યાં મગાડે છે. 'નરાજી જ્ઞાન' તો રાગી આથીએ વધુ વિચિત્ર છે શરીરને પાચ દેકાણે પાણીનું અચન મરી વેવાથી એમનું રનાન પતી જાય છે.

પશુપક્ષીને નાદતા જાણા કે? તેઓ આમ નાદા છે? આપણે સૂચ્છ નિરીક્ષણ મરીને જોઈ જોઈએ કે જીભ ખાણીગો માદગી વખતે પાણીનો કેની રીતે ઉપવાસ કરે છે, અને એ રીતે જ આપણે આપણા જ્ઞાનના પ્રકારો યોગ્ય તથા જોઈએ

ઉપવાસમા આખા શરીરના નાન ઉપજત પેડું ઉપર બીના કપાની ધડી (પેક-કોર્પોસ) મૂકવાથી પણ પાચન-અવરોધને આરામ મળે છે એથી ધણુ ઝર હિરો વાટે બદાઝ ચૂસાઈ આવે છે આખા શરીરે અનુદાન હોય તેટલા મગમ પાણીની બીની ચાલુ હાલેગે તવાથી લાડીમાથી એ ચાલુમા ચૂસાઈ આવે છે બીની ચાલુ કે કપડાની ધડી કપડા કપડા મગમ હાપડ હાલેગે તેડું જોઈએ મેનિ-પ્યુમેશન પણ મવવિસર્જનમા સારી ગહત આપે છે

ઉપવાસ દનમિયાન નાકથી ખૂમ ઉડા જાસોરજવાસ લેવા જોઈએ કે જેથી તુલુ હવા વડુ પ્રમાણમા શરીરમા જાય અને અનુદા હવા વડુ પ્રમાણમા બદાઝ નીખે

સ્વાસ્થ્યસ્થાસ

શ્વાસની બાજતમા પણ આપણે ઘણા બેદરકાર હોઈએ છીએ. 'વાસ શ્વાસ માટે ગુપ્તનો દવાગ્ને ખુલ્લો હોય તેમ ધણીવાર મોં ખુલ્લું પડ્યું હોય તે તરફ ધ્યાન જતું નથી. નાના બાળકનું મોં ખુલ્લું રહેતું હોય તો તેને રેફ્રેશની તકનીક સમજીને તેનો ઉપાય લેવો. પ્રથમ પૂર્વક ડાઘ શ્વાસ લેવાની ટેવ, બાદ કરી કરીને 'ખુલ્લું' રહી ગમે તો બંધ કરી દેવાની ટેવ, આહારમા શુદ્ધિ અને નિયમિતતા અને યોગ્ય આસનોથી શ્વાસની તકનીક દૂર કરી રાકાય છે.

ઘણીવાર પોતાનો શ્વાસ મંદાતો હોય તેની પણ ધ્યાને ખખર પડતી નથી હોતી. મદાગ્ની ખૂબ ટાપટીપ કરીને અને સ્વચ્છ દેખાઈને દરમા શોકોનું મોં જો કમનગીએ નજીક આવી ગયું તો એ 'સુધરેલા' માણસનું જગતીયદ્વ આકર્ષમ ખુલ્લું થઈ જાય છે. સિનેમા-થિયેટરમા ધણીવાર બાળુની બેઠક પર આના ગિરાદરોનો બેઠો થઈ આવે છે તે વખતે ત્યાં બેસતું ખૂબ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ફારની વાસ નહિ પણ પેટ જ મંદાતું હોય છે એની આપણને તરત ખખર પડી આવે છે.

બીજી સાવચેતી

કવનમાં હમેશ જે કંવાલુ હોય છે તે જ ઉપવાસમા પણ આચરવાનું હોય છે સ્વ-છ અને ખુલ્લા દવા, પ્રકાશ, પાણી, સૂર્યનો તાપ, તાનો, શામ અને આરામનું યોગ્ય પ્રમાણ અને નિયમન-એ જરૂરી બાજતોનું ઉપવાસમા વધુ ધ્યાન મળવાનું છે જો સમગ્ર હોય તો બને તેવું ખુલ્લામા જ રહેવું હોય પણ લેવાય તેટલો લેવી. જો હીથ ન આવતી હોય તો તે વિશે જિલ્લા ન કરવી. સરી જોય શુદ્ધ રત્ન જોય તેમ મીઠી હીથ આવતી જશે સંપૂર્ણ શુદ્ધ થયા પછી તો સ્વર્ગીય આનંદ આવતો હોય તેમ નિર્વિન, શાંત અને તદુગ્ત માણસની હીથ આવશે અને સખતે જાત જાતે જીવા રહીને જાતે

તેથી તમામ અન્યથાને સાગી ગાહત મળજે ઉપવાસ ઇન્નિયાન વ્યસનોનો સગ જોડો દેવે આ, તમાકુ, અદીજી એ કે નીચ કોઈ જ વસ્તુ કોઈ નહિ, જે કે જે વિસ પડી તો આપણને જ હજી નહિ ગે

ઉપવાસ ઇન્નિયાન તકલીફ

બગાવત પૂર્વતેવારી પડી ન ખાવાનો પહેનો દિવસ કંઈ વિશેષ નહિ લાગે પણ જે દિવસ પડી એવેની સાગના માગે જે વિસના ઉપવાસ પડી મેશોમા બગાવત ગેનો ચરા લાલીમા આવે જે અને અગાઉ દુખાઈ ગેલા એકા એક જાદાર નીચવા પ્રયત્ન કે જે પચાવવા માટે કંઈ ન કોવાયી સમજાઈ ગેતો જાગજાગ પણ જોશ સાથે ગદાર નીચવા અથગે જાગજાગ એનિમા સાથે પણ જાદાર નીચાશે અને વણીતાર હિસી થઈને પણ જાદાર નીચાશે જાગજાગ જે આઈને આવતો હોય તો તેથી તેના પ્રત્યાપાતરે દાઢ જેણે સાગને ને હાથના થગજાગમા ફેર પડે માથું અને સરીર માટે સાગશે, ચામડી પર ચગ આવશે, પેમા કુ ખાવો સાગશે, નાકમાથી અખત કુર્મ થ જાદાર વડેશે, છાત પર સહે છારો ખૂન ખૂન વગવા સાગશે, તાવ પણ ગેગ હમેશની ખાવાની રેવ જામત થઈ પેમા 'ગનુકિયા જોસવા સાગે કોઈ' હવે જાપથી તો કોઈથી કોઈથી આવે જે નાલીના થગજાગમા પણ કે જે જે એનિમા સાથે કમિયા (મુકસ એકેકન) પણ-કેનીક વાગ તો મોટા મોટા કમિયા-જાદાર નીકો કે, કેવાકને જડેગપણ પણ લાગે કે, વળી કોઈને સનિપાત જેણે પણ લાગે જે કોઈ વખત મુદત કે થ નહિ આવે તો કોઈ વાર થેન જેણે ગેગ નેશુદિ જેણે જાગજાગ કોઈવાગ જાગ નજાગ જાગને ને દાઢ જેણે સાગે આ જાગ જાગકની ગરમી સરીરમા ન જાગી કોવાયી અને જામજામના જામજાગ લાગશે.

કેટલાકને આનાથી જુદી અસર પણ જણાશે જિમ્મી, મ્યુક્સ પકવા, માથુ-પેટ દુખવા, હઠ પણ ઝારી પળી, દાઢ લાગવી, તાવ જણાવો એ તો સામાન્ય રીતે બધાને જણારો કારણ કે જામત રોગદ્રવ્ય જે જે માર્ગ મળે તે તે માર્ગે નીકળવાનો પ્રયત્ન કરતું હોય છે વજન લગભગ બધા દાખલાઓમાં ખૂબ ઘટી જશે, પણ ઉપવાસ પટ્ટી ખોરાક પર પૂર્ણ રીતે આવી ગયા પટ્ટી તે જોશએ વધશે તે મૂળ ક્રતા એ વધુ થઈ જશે વધાગતી ચરખી પાછી નહિ મળે એ ચિહ્નો મર્યાદા વગવતા લાગે કે અવજનક લાગે તો તેને ઘણામાં ગમવાના મૃદુ ઉપાયો લેવા, એને દાખી તો ન જ દેવા કે ગભગાધને ખીછ ચિકિત્સાપદ્ધતિનો આશરો ન ગોઠવો જરૂર લાગે તો નિશ્ચયો-પચાવના જ નિષ્ણાતની સલાહ લેવી

જો દાઢ બહુ લાગે તો ગરમ પાણીનું ઝડપથી એક રનાન લઈ લેવું માથુ દુખે એ તો સામાન્ય ગણાય પણ આખે અધારા આવતા હોય કે તામપીળા દેખાય કે ડોળા ફગવા લાગે તો તે હડીને રોગ સમજવો ને ત્યાંથી ઉપગસને પદ્ધતિસર પાછા વાગવા બહેગપણુ માર્ગને જ લાગતું હોય છે એવું લાગે ત્યારે મનમાં થોડું ગરમ પાણી ખખડાવવું ને તર્જની આગળથી કાનને ધીમું માતીશ કરવું -કાનને મળવો બેન્ડેની થોડો સમય લાગશે, ધણુને તો કચરો સાફ થતો જતો હોવાથી સ્ફૂર્તિ જેવું પણ લાગશે, ધણુને તો ઉધ પણ મળતી આવશે ધણુને 'ખાલુ' શબ્દ પ્રત્યે પણ ચીડ લાગશે આ બધું જુનો જુદો પ્રકૃતિ ઉપગ આધાર ગણે છે, ખોરાક પેટમાં ન વાય એવું મળે તેસ ઉત્પત્ત કરીને તે રીતે એને બહાર મોકલવાની તક મળે છે એ જેસ હૃદય તરફ વાય તો હૃદયના ધમકાગમાં ફેર પડે છે તે સમયે ગરમ પાણીનો પેક તવો ને સૂઈ ગયેવું જો જિવ ન આવે કે બેશુદ્ધિ જેવું ગંદે તો પથારી ઢાળી ગમવી ને માથુ પગ મરતા નીચે રહે તેમ ચૂવું, તેથી મગજમાં બોલી જશે ને મગજ

જમત ગેરે માથા પર હડા પાગીના પોતા મુખાધી અને પગના તળિયા કે હથેળી ધસનાથી પણ સા, લાગશે પણ આ બધી બાબ તકનીકે છે જેમ જેમ શુદ્ધિનું કામ સંપૂર્ણતા તરફ વધતું જશે તેમ તેમ એ તકનીકે જોડી શકે કાંઈ દાખતામાં તે જૂખની લાગણી છે. હેલા દિવસ સુધી પણ સખન ને સખત જ માન્ય પડશે કે બીજી તકનીકે જણાયાનુંગે, પણ નવા આવે એ દિવસ એ બધી એકદમ બધ થઈ ગયેલી જણાશે તે દિવસે જ પણ ગ્લેડ ગુનાળી લાગશે એ દિવસને ઉપવાસ પૂર્ણ થયાનો દિવસ સમજવા.

ઉપવાસ દરમિયાન જીવન એ સામાન્ય મનાવ છે એનું કારણ જરૂરસ એવા પ્રમાણમાં જાનો દોષ છે કે તે પેરમાં આવી જાય છે, જીવન શક્યને બહાર નીકળે છે જે એનો ગગ પીવારા પડતો લીટો કે સફે દોષ તો વાધો નહિ પણ જે તે માગ લીલા ગગનો દોષ તો અવધવા વાધો સમજવો ને એ કેસને ગમી આગાદી કરતો ગયુવો સુકવડી માધારાળી વ્યક્તિનું જરૂર ખામી કરેતું દોષ તો તેને જીવનમાં નથી પણ થતી ખૂબ જ રક્તગીઓ થતી દોષ તેવો માણસ ઉપવાસમાં મરે તો તેના શરીરધનમાં દેખાવ છે કે તેનું જરૂર ખામીકરેતું દોષ જે જીવનમાં અગ્રાવવાની જરૂર નથી, એ અગ્રાવવાથી એ પેરમાં જ રહી જાય છે.

લગભગ દરેક કેસમાં જે દરદીની ગિયતિ દલીલા કે મૂલ્યવાન- અર્થો રાગની ન દોષ તો મગ બધાને ને કાળા રમનો દોષ છે ને એની સાથે જૂખગ ગગન પ્રવાહી બહાર આવે છે.

મગ સાથે લોહીમાથી એર મૂસાઈને જાનતું દોષ કે ત્યારે મૂસાઈ પીગા મુકમ બહાર આવે જે કાંઈને ઉપવાસની શરૂઆતમાં આવે છે. પીંડને પડેથી છેલ્લે સુધી તથા નિગેમાં આવે છે, પીંડને વચગાળાના દિવસમાં આવે છે, અને કાંઈને પાછા સમયમાં.

આવે છે, આને રસાભાવિક જ સમજવું. ૩૧ સિન્ડાએ પોતાના અનુભવમાં એક કેસમાં આઈ ફૂટ લાંબો ગુસ્સા જોવાનું લખ્યું છે.

ઉપવાસની તકનીકો સમગ્ર લીધી એ વખતે ગું કંચુ પટે એ પણ જાણી લીધું. ઉપવાસ દરમિયાન કંચાની દિવાઓ વિશે પણ જાણ્યું, હવે ઉપવાસ દરમિયાન કેમ વર્તવું તે જાણીએ.

ઉપવાસ દરમિયાન વર્તન

ઉપવાસ દરમિયાન કેમ વર્તવું એ ખરી રીતે તો ઉપવાસ દરમિયાન કંચાની દિવાઓમાં અતી ગયું ગણાય અહીં જો જાતી ખાનસોને એ જાખતો સાથે ટુકડા જોઈ દેવાનો ઉદ્દેશ છે. આની પૂરેપૂરી સમજ પાછળ આપેલા દાખલોમાં વધુ સારી રીતે જોવા મળશે. અહીં જેને ધ્યાને તેનો નિદેશ કંચો જોઈએ માટે જોઈએ.

ઉપવાસ દરમિયાન કામ અતિશ્રમ સિવાય કોઈ પણ પ્રકારનું કરી શકીએ કેટલાક દંડીઓના દાખલામાં તેઓ જાણે અતી જોઈ મહિનાના ઉપવાસ પછી પણ પહેલા દિવસ જોઈ જ ગૃહિણી એ તથા માત્ર પોતે જ કંચા દત્તા વાંચન-લેખન અને ધર્મનું હજીવ કામ કરતાં દત્તા. નગજામ જણાતી હોય તો મુઠ્ઠા જેવું આચર્યક છે પણ નહિ તો હજીવ શ્રમની નોકરી પણ થઈ શકે સમગ્ર હોય તો શક્તિ જોઈ ખગ્યાય માટે સંપૂર્ણ આરામ લેવો, પણ તેમ ન થઈ શકે તો ખાસ નુકસાન નથી થતું.

પાણી છૂટથી પીવાનું ગણવું કારણ કે એ તો ઝેરનું ચૂસનાર મુખ્ય તત્ત્વ છે.

જ્ઞાન આગળ જતાંયા પ્રમાણે ગરમ પાણીનું કમોરો સવારે લેવું 'ઉપવાસની ટાઈ' વધારે લાગતી હોય તો અવારનવાર એવું જ્ઞાન મેન. પેકસ અને કોમ્પ્રેસો પણ જરૂર પડે લેવાં.

એનિમા અંબીર રિયતિ દેવ તો દિવસમાં જોવા, નહિ તો સવારે એકવાર અને શ્રમ ન દેવાતો દેવ તો જે દિવસે એકવાર તો અગ્નિ દેવો એનિમાની સમગ્રણ આગળ આપી છે -

બૃષ્પ પ્રદાન કર્ત્તે, નેતું દમ સંભવ ને ગેવો છે કે જે વજ્ર વિષ્ણુના ઉપવાસ પછી એ સાંત પડી જશે, પણ જો સાંત ન પડે તોપણ અકળાતું નહિ અને દેખવું, પણ ભૂલેથી પણ મોંમાં રવચ પાળી સિવાય કશું જ ન નાખવું. અવગતડો દેવ સેતાન બનીને આપણે પાંજો પકડે છે પણ અપણે એને મચક આપવાના નથી એવો નિર્ભય હડી દેવો, જાણવાનો પ્રવેશ કરેવો, મમતમાં ચિત્ત પડેલું, વાંચન-લેખન કે બીજા કામમાં અને વાળવું, પણ ખાવું તો નહિ જ. વાળવાનું મિત્રો ને સમાજનીઓ અપણે સહચારી નાખે છે. તેમને ખતર નથી દેતી કે એમ કરીને તેઓ આપણું ડેડલું અદિત કરે છે, પણ જો આપણે એમની સામે ન ટીકી શકીએ, ખાસ પ્રત્યે આપણે બધામાં જઈએ તો વાંચન દોઢાં રીપાં ચૂમી મેલાં, એથી મન દાંન થશે એથી પણ જો સાંત ન થાય તો દોઢાં નાં ગળેા રક્ષ દેવો પછી દોઢાં દિવસ કચ્ચક ઉપર રહેવું. ને વળી ઉપવાસ પર અધો જનુ, જો ઉપવાસ પર હડી ન આવવું દેવ તો થીમે થીમે એ ઘાડવા લગત વસ્તુ પણ કામ અનાજ કે કમળ ન આવતી દેવ એવી ગીજ અધી તો જીવનું જોખમ વહેતી બેસશે, એ અગાડે આપણા એક દાખલા પછી અગ્રણી સુકશે.

અરુદને દીણા હડીને આગમની નિનિધન મુર્ધ રેદાન-જો બીજું કંઈ કરવાની શક્તિ કે હેઠા ન જણાય તો કંઈ જ આવે નો જાણે, ન આવે નો કંઈ વળો નહિ.

અ સિવાય તો આમ કંઈ કરવાનું જ નથી કંઈ નાહો જણાય તો મનથી એ કિન્હોને અલગ દેવી અનિદમ જાણ તો ઉપર જતાના પ્રવાજે સિવાય કંઈ.

શરીરને આરામ, મનને આરામ, પાચનક્રિયાને આરામ અને મેથાસર્ગની સ્વાભાવિક ક્રિયાને મદદ એ જ ઉપવાસનો ક્રમ.

ઉપવાસ ક્યાં મુધી ?

જૂખ તો સામાન્ય રીતે નહિ જ હોય, પણ ઉપવાસ કરતાં કરતાં એક દિવસ એવો ઊગરો કે અચાનક આપણું આપણું શરીર ખોરાક માગશે. એ વખતે શરીરનો આણુ આણુ ઝંખઝંખી ઊંડશે અથવા શાંતભાવે પણ આપણને સૂચવશે કે હવે પોપણુ આપો, અમે શુદ્ધ થઈ ગયા છીએ. ઝાઝા ફિસેા ન ખાવાયો અકુદરતી જૂખને તો સ્થાન જ નહિ હોય, એટલે એ સાચી જ જૂખ હશે આ દિવસ આવે એટલે ઉપવાસ છોડવાની ક્ષણ આવી ગણાય ત્યાર પછી પણ એકાદ દિવસ રાહ જોવી ને આપણને જણાશે કે શરીરમાં સુદૃઢ અશુદ્ધિ નથી રહી, ને એને હવે પોપણુ આપવાનું રહે કંપુ જોઈએ.

કેટલા દિવસના ઉપવાસ પછી આપણું લાગશે તે ચાક્કસ ન કહી શકાય. રોગ કેટલા આગળ વધ્યો હતો ને એના વિસર્જનની ક્રિયા કેટલી ઝડપથી ચાલી હતી તે ઉપર એની મર્યાદા બધાયેલ હોય છે. ઠાંધને ૧૦-૨૦ દિવસમાં એ મર્યાદા આવી રહે છે તો ઠાંધને ત્રણ ચાર મહિના પણ લાગે છે. પણ એ સમય આવી ગયો છે એની દરદીને પ્રકૃતિપ્રેરણાથી ખબર પડી જાય છે. ગોટામાં મોઢું ખાસ લક્ષણ તો સાદું જીભ અને સુગંધી સ્વાસ હોય છે. શુદ્ધ અને રોગમુક્ત થઈ ગયેલી વ્યક્તિના સ્વાસમાં ખરેખર સુગંધી લાગતી હોય છે. સામાન્ય જીવનમાં આપણને એ સુગંધી નથી લાગતી તે બતાવે છે કે પ્રકૃતિએ તો મૂળમાં કેટલી સુગંધી ભરી છે પણ માનવીએ જ એનો લોપ કરી નાખ્યો છે આ ઉપરાંત સમજી શકાય તેવું સ્પષ્ટ ચિહ્ન મોંમાંથી અગ્નિ ઝરશે એ હશે. ઉપવાસ દરમિયાન સુકાઈ ગયેલ રસપ્રચિયો શુદ્ધ થતાં ફરી ચેતનવંતી બનશે ને રસ ઝરવા

લાગશે એનિમામા નવરૂ પાણી જ પાડુ બહાર આવશે, નાડી
અમ જાણશે.

ઉપવાસ પૂરેપૂરી શુદ્ધિ થવા પડી જ હોવા અનવર્યે હોવામા
જૂન થવાનો સમય નેરો, એટલે નિશ્ચય કરીને પ્રનાસ પૂરો કરવા
એમા નહુ સવામતી છ અધવય ઉપવાસ ઠાડવાથી ઠગી, ઉવરમ
કે એવી રીતનો ઉધનો આવશે આ એતરણી ઠગા ઉવરાસને ઠક
ઠકા મુધી ખેલી જતા થણ સમાગવા જેવું છ આપણને એવી
ભાગી માપ કે દવ થોડા દિવસમા ઉવરાસ પૂરો થયે તે તેને
હોડવા થા કના એ વખતે અધ ઉપવાસનો ક્રમ લેવો એને કે
અનુકલિસ રૂગસ દિવ નવુ થા દિવસ રૂગસ ઉપર થા
પડી ઉપવાસ કરના જરૂરી છે કે નહિ તે જોવા જેમ પ્રાથમિક
ઉપવાસ થાય છે તે રીત દેક ઉપવાસ કવા, એને કે રૂગસ
ઉપથી પૂર્ણ ઉપવાસ હોવા પા આવતુ નામ પ્રવાથી થાઈ દરમિ
નામ કે અવધવની ખોડો નામ દોષ તે તેન ઉરૂગી મુખમાથી
બધી જવ થા આ બરામા થણ સદી સમજ નાય તે કઈ મુઠેલી
નહિ જણાય

પાગળા

પાગળાનો દિવસ એ પુનઃજન્મના દિવસ જવા જ ન આખી
સૃષ્ટિ તે દિવસે નવી ન તમેમય લાગત તે દિવસનુ આપણ વર્તન
પગમથુદ દશે પડત દિવસ આવતુ સારું જ થમય જોડા
ના ગીના ગસથી અને સાને થણ અસા જ નસથી વિનાવવા, ખીજ
દિવસે રૂગસ અને સા માજના નસ ઉપર આવતુ દરે જે દલાકે
એક એક નાનો કપ રૂગસ લેવો એજ વખતે એક જ જાનનુ રૂગ
લવુ ખટા રૂગ સાથે મીઠા રૂગ ન બેગવવા સાંનાજના રસમ
દોડા એ રેક ઠ દોડા મા રૂગ અને રાકની વચ્ચેના તરવો નદા

છે, એ ખોરાકની પૂરી ગરજ સારે છે એમા ખનિજ દ્રવ્યો, ખૂબ પ્રમાણમા પોટાશિયમ ને સોડિયમ અને અ, ઘ, ક એવા નળ ખાસ વિગતોના ગ્લા છે દમાદા અને શાકભાજીના રસ એના એસામણની (પ્રોથે અમ્લના સૂચ) રીતે જ તેવા એમાથી એના વિટામીન ને ખનિજ દ્રવ્યો નાશ ન પામે તે રીતે પાણી સિવાય બીજુ છોડી દહને તે સેવુ ધીમે ધીમે મમળાવી મમળાવીને નાનુ માલક ધાનુ હોય તેમ ચસચસાનીને નાના ઘૂટકા બગ્તા જગ્તા તે-મળાની નીચે ઉતારુ આ રીતે તેમા જોનુ અમી સારી રીતે બળશે ને પચાવવાની ક્રિયાથી જે ઉપગમ પામેલ તે અપવોને તે શુદ્ધતાથી જમત કરી તેને પચાવવા માટે ગ્રેરશે જે જલદી પચી જશે ને જરાગર સોહીમા બળા જશે જે બૂખ ખરેખર જોડી હશે તો આનાથી તે સતોવાશે ને રોગ નહી ગયો હશે તાપણ તેને શારીરિક કે માનસિક ઉત્તેજના નહિ મળે

પામ એટલા ઉપવાસ છોડવામા ગૌથી સગ્ગ મણાય ઉપવાસ પૂગ થના પહેલા સાનન્યતા ખાતર ન્યૂન અર્થ ઉપવાસની થોડી યોજના કરવી હોય ત્યારે દમેદા એ વખતે વધુમા વધુ અનુકૂળ આવશે એકના દમેદા પુર આવાડિયાઓ સુધી ગ્લી રાકાય એ પાચન અપવોને કષ્ટ અકુદરતી ઉત્તેજન આપ્યા વિના પોતાને પચાવવાની પ્રેરણા કે અલ સાથે ■ હોય તો અજને પચાવવામા ખણુ તે મદદ કરે કે કુગળી પણ આનુ જ તરત જ કુગળીનુ એસામણુ પણ શરીર શુદ્ધિનુ કામ કરે છ કુગળી અને દમેદાના એસામણુની યોજના કરી, એનિમા, સ્તાન છત્પાનિ નિજ્ઞો પાળાને જે કોઈ રહે તો તે પણ નોકે રડા ઉપવાસ જેટલા જ નાજ મેળવી શકે અલ તત, સમર થોડો વધુ લાગે

રોગનો એક રતન ફળરસ કે દમેદા કુગળીના એસામણુથી

તે દર્શીને પાચનને અત્યુચ્ચ મીને ધીમે ધીમે તેનું પ્રમાણ વધારતા રોગના ત્રણ ત્રણે પડેલીએ ત્યારે ધીમે ધીમે આખા દેવ ને શાક ખાત ખોના મા દાખલ કરવા આખા શાકખાતમા પનિનખાત (lettuce), ટમાટા ને ગરુનો સમાવેશ પ્રથમ થાય ને પછી આગળ વધાય. દિવસમા બે વાર તે લેવા

નાના બાળકને ઉપવાસ હાથગાળા પ્રથમ ૨૦૦ (ફે હા.) ગન્ધાથી ચડાવેલ ટમેટા, પછી નન્મ પડે ત્યાં સુધી બાઈન ગામર, ત્યાર પછી દૂધની બુક્કી પાણી સાથે મેગવીને કે મધ ને નારગીને નસ આપવા ને પાચનશક્તિ ઠેગવાય તેમ ખોનાક વવાવે.

દર્શક ને શાકખાતના રસ ને આખા દેવ-શાકખાતનો કમ આરેક દિવસનો થયો ત્યાર પછી દર ઉપર આવી જવું દૂધ નેવાતી ખાનગીમા જુના જુના નિમનોપચારક ચિકિત્સામા પણ મતભેદ છે પણ ચિત્ર વધાવાને અને બૂખ સંતોષવાને મારે એના જેવું દૂધ એકે થ નથી એમ તો સૌ કબૂતે છે, એટલે આરોગે નક્કી જવું જોઈએ કે આપણી પાચનશક્તિ કેવી આગળ વધી કે સાવચેતી તરીકે ગરીના દૂધથી ચરખાત કરવી. નજીક વિષે માખના દૂધ ઉપર આવી, પ્રથમ દર બે કલાકે અર્ધો ગનસ પછી દર કલાકે પા નતસ, પછી દર કલાકે અર્ધો રતલ કે અર્ધો કલાકે પા રતલ એમ પ્રમાણ પણ વધાવું આખા દિવસમા પાચન તત્ત્વ દૂધ પચાવવાની શક્તિ આવી જવું એટલે દૂધ સાથે આખા રણ, દોસમિયાગા દળ ને ખાત કત્યાદિ હિમેરવા સવારથી બપોર સુધી દૂધ લેવું ને પછી સાંજે એક વાર દૂધ લેવા

ખૂબ કેવડી હશે ખૂબ ખાવાનું મન થયે, પણ પ્રથમ ખૂબ નાખવો નહિતર જરી મહેનત પડીમા જશે ને કંઈ આવીને ખૂબ જાવું જનશે.

આઠ દિવસ આ ક્રમ ચાલ્યા પછી સાચુચોખ્ખાની કાઠની સરખાતે કચ્છી બેએક દિવસમા બૂસાની બનાવેલી એક નાની બાખરી ખાઈ શકવાની શક્તિમા આવી ગયા હર્ષિશ્વર દિવસે એક ટક દૂધ, ફળ ને કાઠ વેળા, સાગે એક ટક એક બાખરી કે પાઉ ને તેની સાથે થોડું દૂધ અમી ખૂન બેઠીને-ખૂન ચાવીને-ખાવા, અને આ જ રીતે આગળ વધતા જઈને એ ટક પૂર્ણ બોજન લેવાની શક્તિ મેળવી ચેલી

ઉપવાસ છોડીને ખોરાક પર આવતા ઘણી વાર એક મહિનો પણ લાગી ગય છે. ઉપવાસ કેટલા દિવસ ચાલ્યા અને અશક્તિ કેટલી આવી ને ઉપર આ નિયમોની સખ્યા આધાર ગણે છે. જો ઉપવાસમા મહુ તકલીફ ન આવી હોય તો ફરી ખોરાક પર આવતા પકર દિવસ પણ પૂર્ણ થઈ ગયે

એનિમા ક્યાં મુઢી?

ઉપવાસ છોડવાના દિવસે દરમિયાન પણ એનિમાનો અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ કેટલાક દિવસ તો કરવો જ પડશે, પણ હવે એની ટેન છોડવા તરફ પણ વક્ષ આપતું પડશે પહેલા કલાય રોજ બેવાગ એનિમા લેતા હોઈએ તો તેને ઉપવાસ આનું હોય તે દરમિયાન જ એકવાર કરી નાખવી પારણાના બે ચાગ દિવસ પછી તેને બખ્ખે દિવસ ઉપર લાડી મૂકવા ને ધીમે ધીમે મુત વધારતા જવી ઉપવાસ પૂરેપૂર્ણ છોડી દીધા પછી એટલે કે પૂરેપૂરો ખોરાક લેવા માડીએ ત્યાં સુધીમા તે અકવાડિએ એકવાર લેવા પડે તેવી સ્થિતિ આવવી જોઈએ પૂરો ખોરાક લેતા થયા પછી પણ બે ચાગ મહિના સુધી આઠ દસ દિવસે એકવાર એનિમા લેવી ને પછી તદુરસ્ત માણુમની પેડે મહિને એક વાર એનિમા લેવાય તો બસ છે, એથી કાયમને માટે તદુરસ્તી સરસ ગ્હેશે.

ઉપવાસનું પરિણામ

ઉપવાસ આ પ્રમાણે પદ્ધતિમય ને સંપૂર્ણ રીતે પૂર્ણ થાય તો તેને અતે તમામ યોગદ્વયનો નાશ થાય છે, શરીરમાં શક્તિનો કુવારો છટકો હોય તેનું સામે છે રોગ જડનાથી નીડળા ગયો રોય છે અને વર્ગો સુધી એ ફરી ઉત્પન્ન થતો નથી, અને જો કુદરતી ગેરબીક-બીક માખવામાં આવે તો અવનવ માખા-ય માખાનો કુખાવો પણ અનુભવવા મળતો નથી કે શોચની ડાઘ કન્ધિદ ગેરતી નથી.

માનસિક રીતે તો અપૂર્વ શાંતિ હોય છે, પ્રકૃતતા આનંદ અને તેજસ્વિતાથી મન હળવું હળવું હામશે ને મનોબળ દૃઢ થશે ખગલ્ય કન્ઠાઓ તરફ મન જશે જ નહિ વ્યસનમાત્રથી મુક્તિ મળી જશે અન્યથો પોતાનું કામ કરવાની પૂરતી મૂર્તિમાં આવી જઈ પોતાનું કામ જગત કરશે જૂથ પણ નાના બાળકની જેવી વ્યભાષિક ને તીવ્ર ભાગશે આધ્યાત્મિક રીતે પણ શાંતિ હામશે કે પ્યુરિટન પોતાના અનુભવથી કહે છે કે ઉપવાસને અને ત કુદરતી, માનસિક વ્યગ્ધ, સુખાનુભવ, મુક્તિનો આનંદ, શક્તિ, સૌંદર્ય, હિંસા, શ્રદ્ધા, દિમત, ગુણરતિ, આધ્યાત્મિકતા, શિર્ષિ, પ્રેમ્યા, પ્રેમ એવા એવા ઉચ્ચ માનવીય ગુણોની જદિ થાય છે.

ઉપવાસ પછી

ઉપવાસ પછીનું આપણું અવન નવું અવન રોય છે આ નવા અવનમાં આગલા અવનની જૂલોનું, ફરી ફરીને ગિંચાતું ન હોય તો, પુનરાવર્તન ન કરવાની સાવચેતી રાખવી. પેસાની, સમયની અને શક્તિની જગત, આનંદનો નાશ અને કુખના જુદમથી જયરા નવું અવન તડન કુદની રીતે જ અવન. તડન કુદની રીતે અવન મળે તેવા આપણા અનિજો નથી દોના છતા ઉપવાસ પછી મનની એવી દૃઢતા આવી મળે રોય છે કે જો આપણે મનને પગલે ન

જેમીએ તો આપણને પ્રયોજનો સાગતાં નથી. આપણી આસપાસનાં આપણાં સર્ગારોપીઓ પર આપણે એવી જ છાપ પાડી દેવી કે આપણે અનુકૂળ રીતે જ વર્તનારા છીએ એટલે તેઓ ધીમે ધીમે સમજી જશે કે એમનો આગ્રહ નકામો છે. જેમ આપણને ન ભાવની ચીજ કાંઈ આપણને ખવડાવવાનો આગ્રહ કરી શકતું નથી તેમ આપણને ન ફાવતી ચીજ ખવડાવવાનો આગ્રહ પણ કાંઈ ને કરવાનો અવકાશ આપણે શા માટે મળવા દેવો ?

છામ અને નાક એ બે આપણા દેહમંદિરના મુખ્ય દારપાળો છે પણ તેઓ જ આપણા શત્રુઓની લલચામણોમાં જલદી લલચાર્થ બન છે. શુભધી ખાણતી ધાણુ લેતાં જ નાક આપણને તે લેવા માટે વિદ્વલ કરી મૂકે છે. સહેજ સ્વાસ્થી ભાવ થતાં જ છામ ખાધને હિપાડી લેવા હાથને હુકમ કરે છે ને પોતાને ભોગ ધરાવવાની ઇચ્છા કરે છે. એ બે દારપાળો હિપર આપણે પૂરી શંકાની નજરથી હમેશાં જોવા કરવું ને એમને એમની ફરજોમાંથી સહેજ પણ ડગવા ન દેવા. આપણા સુમિત્ર જોવું કામ કરે તેવા પ્રદાર્યોને જ એ માન આપે તેવી એમને ફળવણી આપવી જોઈએ

આંતરડાં, શુદ્ધો, ચામડી અને ફેફસાં એ મલોત્સર્ગનાં ચાર દાર છે. તેમને તેમનું કામ કરવામાં મુશ્કેલી ન આવે તેવું આપણે વર્તન રાખવું. તેમની હિપર વધારે પડતો બોળે ન નાખવો.

ખોરાક લેવામાં પસંદગી વિચારપૂર્વક કરવી, પછી એને એવી રીતે પકવવો ને ચાવવો કે જેથી એ અમી અને બીજી રસમંદિરોમાં ખરાબર પસળી શકે. ખોરાકના તત્ત્વો બળી ન જાય તેમ તે રાંધવો. સારો ખોરાક લેવો. સોટ, ચોખા એ વસ્તુઓ બજારમાંથી તૈયાર લઈએ તો તેનાં તત્ત્વો કાપમ રજાં ભોપ એવી રીતે તે તૈયાર થયા છે તે જોઈને તે લેવા. દૂધ અને શાકભાજી ખાવામાં લોભ ન ગળવે,

એવા મળ્યા મોજગોળ હોય છે કે જે જીવનને હાનિ કરે છે તેમાં દૂધ અને સાક્રમાદ્યને જલ્દી મોજ કરવા માંડવો.

સાદા પાણી સિવાયનાં તમામ પીણાં ગદ કરવાં. પાણી ખૂબ પીવું. જમતી વખતે પાણી ક્યારે અને કેમ પીવું તે વિષે થોડો મતભેદ છે, પણ સામાન્ય રીતે તરસ જણાય ત્યારે પાણી શેવામાં વાધો નહિ એમ તો સૌ કહે જ છે. જમવા ઉપર પાણી ન પીવાનું વિશેષ કહેવાય છે. જમ્યા પછી કલાક અર્ધા કલાક પીવું ને પછી દર દલાકે કે બે કલાકે તરસ મુજબ પીવું. પાણી જેમ વધુ પિવાશે તેમ પાચન-અવયવોને પોતાનું કામ સરળ પાશે. તાજી ફળા, સૂર્ય-પ્રકાશ, વ્યાયામ ઇ. નિયમો તો ખાળવાના છે જ.

આ રીતે જીવનાર માણસ સુંદર રીતે સો ઘરે જીવે તો તેમાં આશ્ચર્ય નથી.



વ્યવહારુ સમજ—વૃત્તાંતો પરથી

જુદા જુદા રોગ અને જુદી જુદી પ્રકૃતિના દરદીઓનાં વૃત્તાંતો

અહીં જે વૃત્તાંતો આપવામા આવે છે તે માત્ર ઉપવાસની મહત્તા ગાવા માટે નથી, એથી એ ઉદ્દેશ તો સરશે જ, પણ એનો મુખ્ય ઉદ્દેશ તો એ બતાવવાનો છે કે ક્યા ક્યા રોગમાં ઉપવાસથી દરદીએ આરામ મેળવ્યો, રોગવાર કેવી તકલીફો ઊભી થઈ ને તેમાં કેવી જુદી જુદી સાચ્યોનીઓ લેવાઈ, ઉપવાસ પડેલા શી રિથતિ હતી, ઉપવાસ કરતાં કરતાં આગલી રિથતિનાં કારણો કેમ સ્પષ્ટ થતાં ગયાં અને એજે કેવી રીતે ઉપવાસ છોડવા ને કેવાં જુદા જુદાં પરિણામો રોગ અને વર્તન અનુસાર મેળવ્યા? આ ઉપરથી સમજાશે કે આ વૃત્તાંતો કેવળ પાનાં ફેરવી જવા માટે કે ઉપર ઉપરથી નજર ફેરવી જવા માટે નથી આપાયાં.

આ વૃત્તાંતો અમેરિકાનાં પ્રખ્યાત નિસર્ગોપચારક બાનુ ડૉ. લિન્ડા હેઝાર્ડના અનુભવમાંથી લીધાં છે. એમની ત્રીસ વર્ષની એ ધંધાની ડારક્ટરીમાં ત્રીજા દબ્બર દરદીઓની ઉપવાસથી સફળ સારવાર કરી છે, નિસર્ગોપચાર ઉપરાંત ખીજા વૈદક વિજ્ઞાનોનો પણ એમને

સાગે અનુભવ છે એટલે આ દત્તાતોમા ઘણુ સત્ય છે એ વિશે રાકા ન દેવી જોઈએ મૂળ દત્તાતોને ગ્રયગસકાચને કા લે અને વાચના કરાગો ન આવે તે માટે મે દૂકાવ્યા છે

એક છેલ્લુ જણાત થી સત્તરમેકર કૃત 'દત્તાત્રયા ઉપવાસ' એ નામક મરાઠી પુસ્તકના અનુવાદ 'એમદશીનો ઉપવાસ' એમાથી લીધેલ છે

આ દત્તાતોમા રાગના અને બીજા પણ ઘણા અગ્રેષ્ઠ શબ્દો આવે છે તે મૂળ પુસ્તકમાથી જોમના તેમ મૂકી દીધા છે, કાગણ કે એમના પ્રચલિત ગુજરાતી પર્યાયો યોજવા અઘરા છે રાગના અગ્રેષ્ઠ નામ સાથે રાગનુ જે વર્ણન આવે છે તે રાગ વિશેની જામજ આખી ચક્રશે મેત્રેગિયા, ન્યુમોનિયા, ટાઇફોઇડ અને એના બીજા પણ ઘણા શબ્દો એના પ્રચલિત ચર્ચ ગયા છે કે ટાઇફો, એમતારમે, ત્રિદોષ, મુદતિયો એવા ગુજરાતી નામો અગ્રેષ્ઠ નામો કરતા રાગ વિશે યોગ્ય ખ્યાલ આપે છે

પુસ્તાંત ૧ ઈન્ડોમેટરી રૂમેઝિઝમ—

સત્તર વર્ષનો ગુતાબી મ્હાર સોજા સાથેના અધિવાથી પીડાતો હતો એના ડાબે હાથ, કાઢ, ઘટણ, ઘૂટી વગેરે ખૂબ સૂઝતાં હતા મોઢે થોથર બાકી હતો ને ગ્લાસ ધમધુની થો જોરથી ચામતો હતો, નાકી અનિયમિત રીતે વ્હાવતી હતી ને તાર ૧૦૫ ડિગ્રી (કે લા) હતો પાચ અઠરાડિયાથી એ પચારીમા યડ્યો હતો દવાઓ ચામતી હતી, લપમા પુષ્કળ મૂઝારો ચતો હતો, અને તેને વિશે ભવ વાગતો હતો એટલ ડિઝન્ટિસ અને નિદ્રાનાર્ધનનાન

× એકસડ્ડ ડિફ્ટેરીમા આપેતો અચ, Highly poisonous alcohol-ખૂબ જ ઝેરી કેફી પદાર્થ

છત્રેકરનો જે અડવાડિયાથી ચાલુ હતા મૂકનાઈન જેવું જેર આપના ઉપરાત દગ્દીના મોમા જેટલી વાર નાખી શાય તેટલી વાર ખોગક 'શકિન ટકાનવા માટે' નાખનામા આવતો દર્દની પીડાની સીમા નહોતી ત્યારે દર્દ છેક જ અસહ્ય બન્યું ત્યારે દગ્દીને સનિપાત શરૂ થયો દગ્દી જધો સમય ગમે તે બક્યા જ કરતો આ બકનાદને દમાનના માટે કોડેઇન અને બીજા અશીષુના છત્રેકરનો આપના માડ્યા અધૂરામા પૂરુ છેદના સાત દિવસમા દરદીને જે ક્વાર્ટ જેટલી ઘાડી આપવામા આવી હતી, તોપણ દરદ હંતુ નહોતુ, એટલું જ નહિ વધુ સ્થિતિ વધુ ને વધુ ગભીર થતી જતી હતી મામાપ "દાકતર સાહેબ, આપનું આટલું બધું ઝાન, આપ આના હોશિયાર દાકતર, અમે આટલું બધું ખર્ચ કર્યું, આટલા બધા દિવસો ચલા ને હતા અમારું બાગક સાચું કેમ થતું નથી ?"

દાકતર સાહેબ પાતાની 'દિલસૂઝી સમગળ યે રાખતા

આખરે એક દિવસ વાંતરે કહ્યું, 'દગ્દીને પરદેથી જ મૂળમા જ એવું કંઈક છે અને સાચે છે કે દુનિયામા કોઇ ચિકિત્સક એને સાચે નહિ કંઈ શકે એનું હૃદય હવે માનીસ કનાક ચાતે તો ચાતે."

દાકતરે દગ્દીની આરા છાડી દીની પણ મામાપને લાગી ગયું હતું કે આ પદ્ધતિ જ ખોટી હતી અમારો પુત્ર બચવો જ જોઈએ એમણે નિસજોષ્યાગની સાગ્ધાર અજમાનવાનો નિશ્ચય કર્યો ડા. હેમર્ડ લખે છે —

'મે કહતા કહતા કેસ હાથમા લીધો આવી બધકર ગિયતિએ પદાગી ગયેલ દગ્દીનું મારે ત્યા મૃત્યુ થયે તો? પણ દગ્દી હૃદયની બધી આરા છોડીને આંખો ફનો એન્થ અને દિમલ આવી પૂર્વ-તેષારી તો આમા ચર્ષ શકે તેમ નહોતી મે તમને ખોગક તદ્દન

બંધ કરી દીધો સોઢી સગીરમાં બંધ દેડાંએ બગમર ફગતુ ઘાય તો
 સોહીની ગરમીથી પ્રયમ લગવો આનામ મળને એમ જોઈ મેં એને
 ધીમું માલીશ શરૂ કર્યું. અર્ધા કનાકના માલીશ પછી નરમકા પામીને
 એક એનિમા આપ્યો. આખું ખાતું બગાય તેડો અને દુર્ગંધથી
 માથું કાઢી જાય તેવો મગ નીકળ્યો. દહીંને ત ત સાતિ જમ્યાઈ
 તાન નીચે ઊતરવા લાગ્યો.

“આપા હમ રોમમાં આના હમ ઉપાયો સેરા જ પડે

“ખીજો દિવસે વડુ માલીશ કર્યું એનિમા ખૂન મોટા આપ્યો.
 ખૂન મગ લાઢી નાખ્યો, તાન વડુ નીચે ઊતર્યો, નાડી વડુ ગરમ
 ખની હળો ચોનીસ કનાક જ વરાનો હતો તને બંને બે દિવસ
 હળ્યો અને તે અનાનનાર બેશુદ્ધ થઈ જતો તેને મળે તે સંપૂર્ણ
 જ્ઞાનમાં આ યો અને ખૂન ક્રિમન આવી.

“ત્યાર પછી રોજ-બ-રોજ આ કમ આમગ આતવા લાગ્યો.
 ત્રીજા દિવસથી કાયનો મોજો ઊતર્યા માળ્યો ને અડવાડિયામાં તો
 હાલી લદન લાખો થઈને ત્રણ શબો કયો ધૂટી સિરય ખીજો કયાય
 સોજો દેખાનો નડોતો કુ ન્તી હાલ આ પદનથી જ આવવા માડી
 હતી નાડી અને તાવ સડવ જ હાથા નેતા કાજ બેવાગ એનિમા
 અપાતો ને હરેક વખતે ધડ અને નરમ ઝાડો આવનો. દિવસમાં બે-
 વાગ વાદગીથી ગ્જાન અપાતુ ને તેથી મનાત્વગને મદદ કરી પડવા
 અડવાડિયાને અતે ટમગ્જાન અપવાનુ નર થઈ ચૂક્યું.

અગિયારમે નિવસે ઉપવાસ છાડા થા એટાનુ જોસામજુ સવારે
 ને રાત્રે દહીંની દે જરી રી રાગિન વધની જાય તેના પ્રનાજીમાં વધારી
 વધારીને આપવા માડ્યું. પચ અડવાડિયાની દવાવાદી સાગારે એને
 મૃત્યુના દગવાળ ગોઠવો કર્યો હતો ત્યાર આ સાન્વારે ખાલ અડવા-

ડિયામાં એને મૃત્યુ આગળથી પાઠો જેવી લાગીને પણ ચાર માઈલ ચાલી શકે તેવી શક્તિમાં મૂકી દીધો.

અને પછી તેો નિરમિત ખોગક અને આરોગ્યવ્રત રહેશીકણી-થી એની સામાન્ય તદુરત્તીમાં પણ ખૂબ વધારો થઈ ગયો, લાનધૂમ તમિષ્ઠ થઈ ગઈ.

વૃત્તાંત ૨. પક્ષાઘાત-લકવાનો વૃદ્ધ દરદી

૬૧ વર્ષની ઉંમરનો એક દંદી જમણા પડખાના પક્ષાઘાતથી હેગન થતો હતો. દનાઓની સાગવાળી ચાકમાં પછી એણે ઉપવાસનો પ્રયોગ લીધો. ૪૦ દિવસ એણે ઉપવાસ કર્યા આટલા ઉપવાસ માટે પૂર્વતૈયારી વધુ દિવસોની જોઈ એ, પણ એણે ૧૦ જ દિવસ પૂર્વતૈયારીમાં લીધા ને છતાં એના ઉપવાસ સફળ થયા.

અર્ધ પક્ષાઘાતને નામે ઓળખાતો આ રોગ મજબૂતતુઓનાં (બેઈન ટિગ્યુલ) નકલસાવથી થાય છે. જામી ગયેના લોહીને ગાંધા-વવામાં આવે તો સોજે અને કોહીનું દમાણ ધટે નર્સિસને રાહત આપવી અને કોગોની પુનર્જનનાને અવકાશ આપવો જો આ બની શકે તો રોગ નાશ પામે. આમ થવા માટે પ્રથમ અને તત્કાલ કરવા જેવું તો શરીરમાંથી વિસ્તીર્ણ દ્રવ્ય-મળ કે રોગદ્રવ્યને બહાર કાઢવું એ છે, અને ઉપવાસ એ એનો માર્ગ છે.

આ કેસમાં એ સિદ્ધાંત સાચો હતો, ઉપવાસને અતિ લોહીની ગતિ અને મગ્ગી ગ્વાભાવિષ્ ક્રમ ઉપર આવી ગઈ અને બધા અંગોમાં નર્વ અને એક સગ્રુ એનના આવના પક્ષાઘાતવાળું પડખું પણ એનમય બન્યું.

આ દરદીનું ઉપવાસમાં વજન ૨૨૮ ગ્રામમાંથી ધરીને ૧૭૮ ગ્રામ થઈ ગયું. એ ૧૧ મે ૧૯૧૧ થી ૧૩ ડિ. ૧૧ થી ૨૬ ન

એનિમામા એને ખુબ જલગ્ગસ નીકળતો. ત્રીસથી આલીસમા દિવસ સુધી એને મુઠ્ઠા જૂખ નહોતી લાગી.

દાદા અને નાનગીના રુબરૂ એને પાચણું કરાવ્યા.

ઉપવાસ પહેલા તે મોડા શ્રમથી દારૂ જતો. ૩૦-૩૬ કલાક એકસામટું જાંબનો, દદિ કમળોર હતી, મગજ બરોગર કામ ન કરતું, હજી બોલતા બોલતાં ઘોઘરાતી, જમણો હાથ તરત નકામા જોવા લેતો. ઉપવાસ પછી આમાની એકપણ દુગ્ધિયાદ ન રહી.

પુતાંત ૩ - ઘુની કબજિયાત અને દીસાં અંગ

૨૮ વર્ષની એક સ્ત્રીને તે છેક નાની આઠ વર્ષની હતી ત્યારથી કબજિયાતનું દર્દ હતું. જન્મથી જ તેને દાકતરનું પનારું પડ્યું હતું. તેના અંગે પણ બહુ અગિયાર રહેતા. એ ગમે તેટલું ધ્યાન ગળે છતાં એના હાથ, પગ, મોંના આંધુઓ ચાલ્યા જ કરતા. થોડા દિવસની પૂર્વતૈયારી પછી ૨૨ દિવસ સુધી એણે ઉપવાસ કર્યા પહેલે જ અઠવાડિયે મુજતા આંધુઓ એના કાજીઆ આવી ગયા. ચોદમે દિવસે મજતરી પોતાની મેગે ચાલી ગઈ.

સત્તરમા દિવસ સુધી એનિમામા ખૂબ મજા નીકળ્યા કર્યો. મેનિપ્યુલેશન અને સ્નાનની સાગવાર પણ તે લેતી ને ખુશ્લામાં રહેતી.

ઉપવાસ પછી થોડા દિવસો એ અર્ધ ઉપવાસ હિપર રહી. એ પછી એની તમામ તકલીફો અદ્યત્ત બની. એની આંખ કાચી હતી, એને એ માટે ચક્કમા વાપરવાં પડતા, તે પણ ઉપવાસથી નીકળી ગયા.

પુતાંત ૪ - એપિલેપ્સી (વાઇ)

વાઇ એ પાચનશક્તિની મદતામાથી જીવી રહેતી રાત્રતંત્રની નખખાઈમાંથી જ મુખ્યત્વે ઉદ્ભવે છે. ૨૬ વર્ષની એક સ્ત્રીને એ દર્દ હતું એ થોડા દિવસ આદાર-યોજના (ડાયેટીસ) પર રહી

તેથી તેની સામાન્ય તંદુરસ્તી વધી પણ એનો રોગ એકાએક ન થયો. હુમલાઓ તો અવારનવાર આવ્યા જ કરતા, વધતા જ હતા. અંત-
વાડિયે એકવાર તો હુમલો આવે જ. છેલ્લો હુમલો ઉપવાસ શરૂ
કર્યા પહેલાં ત્રીજો દિવસે આવ્યો હતો. ૫૬ દિવસના ઉપવાસ એને
કરાવવા પડ્યા પણ તે પછી આજ સુધી એને એકવાર પણ હુમલો
આવ્યો નથી કે રોગનું ચિહ્ન સરખું દેખાયું નથી.

આ ઉપવાસમાં તે છેક છપ્પનમાં દિવસ સુધી રોજ એ માઇસ
ચાલતી. ૪૦ મે દિવસે એનિંમામાં ખૂબ કરમિયા પડ્યા, ત્યાર પછી
સુધારાની ઝડપ ખૂબ વધી ૫૬ મે દિવસે જ એને કુદરતી ભૂખ
જીપડી હતી ઉપવાસ દરમિયાન વજન રોજ સરેરાશ ચોજો ૨૫૫ થતું.

બુક્કાંત ૫ વિકૃત સોરિયામિસ (psoriasis)

૪૬ વર્ષની ઉમરની એક બાઇના શરીરના ત્રણ ભાગના અપ-
યવોનાં છિદ્રોમાંથી સોઢો ટપકવા લાગ્યું. હાથ અને પગના પંજા
અને મોં જ કાગં હતાં ત્રીસ વર્ષથી એ એને મટાડવાના ઉપાયો
સેતી હતી, પણ કંઈ વળ્યું નહોતું સોઢોમાંથી સિરખ ટપકતું, શરીર
બધે ખૂબ ચળ આવતી. આને અટકાવવાના ઉપાય તરીકે એને ખૂબ
પાગે અપાતો, પણ પરિણામે એથી થોડીવાર ગલત રહેતી પણ પછી
વધુ જિમ્મ રીતે દર્દ બહાર આવતું.

આ બાઇ બીજી રીતે તંદુરસ્ત લાગતી હતી. એનો બાઇ
મજબૂત હતો અને અમુક અવયવો ખૂબ બરાવદાર હતા એમ માની
શકાય કે કોઈ બીજા અપયવોના વિકાસને ડંધનાર એ બાજો બંધા
હોય. સિદ્ધિસિમના કેમોમાં આવું બને છે.

છેવટ એણે ઉપવાસની સારવાર લીધી ત્રણ અડવાડિયાની પૂર્વ-
તૈયારી પછી ૭૫ દિવસના ઉપવાસ કર્યો. બધા દિવસો દરમિયાન તે
ઘેરથી ચાલીને આવતી. એના ઉપવાસ સાગા ચાલ્યા એટલે જ

પણ એને બીજી કંઈ ખાસ તકની ન જણાઈ ઉપવાસને અતે એનું વળન ૧૭૦ માર્થી ૧૪૦ ગ્રનલ થઈ ગયું પણ તેનો રોગ મૂળમાથી ગયો.

ઉપવાસના ૨૦ મા દિવસ સુધી તો એના નાડી ને તાવ જ નીચે બેનપા તાવ સ્વપ્ન ગીને ઠડે અવાડીયે ગયો ૨૫ દિવસ સુધી એનિમામા ગેજ મળી નીકળે, પછી ઠે ના અવાડિયા સુધી પીતો ચક્રો મન ગમતા કરમિરાનો થોડો થોડો ભાગ આવેલો આમ અતરડામાથી મળી ખૂન નીકળી જતા મગને નીકળવા માટે શરીરના બીજા હીંગોનો માર્ગ શોધવા જેવું ન હતું હિતોને મારેથી વધાગતુ મમ ગયું ને આતરડા પછુ સાંઘ થઈ ગયા એમ્લે રોગ પછુ ગયો ને તદ્દનની દૃઢ બની શરીરની ચમત્રજી અવાડિયા પછી નકોલી ગઈ પણ મીતે સુવારો ચાગ અવાડિયા પછી જ દેખાયો હતો ડેલે શરીર પર થોડા ડાયા ગયા હતા તે પછુ નીકળી ગયા પણ પારાના ઉપયોગથી ચામડીનો રોગ ઝાખો પડ્યો હતો તેમા રોગ ન પડી શક્યો.

ધુત્તાંત ૬ ગાંડપણ

૨૮ વર્ષની ઉમરની એક જોને ગડપણના ચિહ્નો હતા, ને એની મોગી એન એની પડને ન દેત તો એ માડાની છરિપનાસમા મ્વા ની ચે પડોમી મજ દેત એનુ માતુ સખત ગીને ચાગવા કુખી આવતું એની નાડી ૧૦૮ સુધી ગેની તાવ સમાનનાથી બનુ હીને અથવા બન નીચે એમ રહેતો એનું પોપણ સત્તરીન હતું.

એને માસ અને માસના સેગના બોગક પગથી બારેન શાકમાજ પર વાવવામા આવી ગેજ એક વાગ એનિમા અથવા લાગ્યો ૩૩ ઉપર મમ પાણીના બી નેલેલા દુધાસનો રેક મૂકવા લાગ્યો. રુધિરામિરુણ અને નાડીને નિયતિન કરવાને પરિણામે

હંમે સતત સુખારો મનાયો એટલે પેઠે મૂકના બધ કર્મો એનિમામા
કાળો દુર્ગ ધમરો ઝાડો આવતો ૪૨ દિવસ મુધી કેવળ પાણી પર
ઉપવાસ કરાયા. બધા દિવસોએ એણે રક્તિ અનુભવી હતી છેદને
અંને કુદરતી ભૂખ ઉધડી, એનામા ગાડપણુ કે બીજી કાંઈ કન્યાનુ
મિત્ર ન રહ્યું હવે એ સાવ સારી છે

વૃત્તાંત ૭. ક્ષય

ક્ષય મટાડવા માટે ઉપવાસ ક્ષયની સરુઆતમા જ સકળ નીવડે
છે, અથવા જો મોડું થયું હોય તો તે ઘણો જ લાંબો સમય લે છે,
લાંબા સમયનો જીવો ક્ષય કેવળ ઉપવાસથી નથી મટતો એની
પહેલા અને વચમા આદારયોજના કરવી પડે છે અને અર્ધ ઉપવાસો
કરવા પડે છે.

૩૨ વર્ષની એક બાઈ હતી, એના ગળકામા ક્ષયમા દેખાતા
જાતુઓ હતા ફેફસાને પણ અસર થઈ હતી ક્ષયની વિશિષ્ટ ઉધરસ,
અને ઊંચો તાવ ને નાડી ગહેતા હતા પણ માઈને ઉપવાસ કર-
વાની નિમત્ત હતી અને ક્ષય અસાધ્ય નરોતો જની ગયો એટલે
ઉપવાસ તો ૨૪ જ દિવસ કરાવ્યા પણ પૂર્વતેયારી આદારયોજના
અને પ્રાર્થનાના સમય સાથે મળીને ફરી પૂર્ણ ખોરાક પર આવતા
મુધીમા ૭ મહિના નીકળી ગયા પૂર્વતેયારીના સમયમા ગળકાનું જોર
વિશેષ હતું પણ ઉપવાસ સર થયા તે સમયથી એ ધટતું આ'યુ.
જાતુઓ પહેલા ખૂબ દેખાતા હતા તેનું પ્રમાણુ પણ ધટતું હતું.
એનિમામા જૂનો ગળ અને જઠરરસ હેલા અકવાડિએ જ આવવો
બધ થયો ચૌદમા દિવસે તાવ અને કદ દુજી ગયા હતા બાવીશમે
દિવસે ગળકા તપાસતા તેમા ક્ષયના જાતુ ન દેખાયા ક્ષય આદ્યો
ગયો, બાઈ સારી થઈ ગઈ.

વૃત્તાંત ૮. હૃદયના વાહવનો રોગ

૩૮ વર્ષનો એક પુરુષ દરદી હૃદયમા, પેગ્મા, પેટુમા અને કાળજીમા દુખાવો કરાચી પીડાતો હતો હૃદયના ધબકાગ સાથે અનિયમિત હતા રીયતિ બહુ ખનખ અને નાવ્તુક હતી, બીજો ઠોંધ ઉપાસ રહ્યો નહોતો એટલે ઉપવાસ જ અજમાવના જોઈતા હતા પૂર્વતૈયારી કરવાનો પણ સમય નહોતો એટલે તરત જ ખોરાક બંધ કર્યો પેટને કાંજે જ એ દર્દી હતુ એની ખાતરી થઈ ગઈ હતી, એમ ન હોત તો પણ બીજો ઉપાય નહોતો

૨૦ દિવસ સુધી એનિમામા ખગળ મગ આવ્યા કર્યો, પછી ૩૦ મા દિવસ સુધી એનિમાના પાણી સાથે પથ્થરી [Gallstones] બહાર આવવા માગી, પછી બે દિવસ ચોખ્ખુ પાણી જ દેખાયુ એટલે પારણા કંગળા ૧૯૪૪ રતલમાથી ૩૦ ગ્રામ થયુ ઉપવાસ દરમિયાન 'ઉપવાસીની ટાઢ રહેતી પણ નાડી અને તાવ સ્થિર રહેતા પૂર્ણ ઓગક પગ આવ્યા પછી ઝડપથી વજન વધ્યુ અને ૧૮૫ ગ્રામ થયુ, એની તકલીફો પણ નહમ્ય બની

બે વરસ સુધી આ દંદીને સારુ રહ્યું એ દુર્લભ રીતે જ રહેતો હતો ને ઓગકમા સયમ જળારતો હતો પણ ત્યાર પછી એને એવી સોમત મગી કે એ દારૂની લતે ચડી ગયા મિજનસોમા જોની ગતો વીતતી, આતુ પન્ચિમ શુ આવ્યુ હમે તે કસ્ટી રાકાય છે એ બધું રીતે પછડાયો જીવનમગ્ય વચ્ચે ત ઓસા ખાના લાગ્યો, એ નહિ હવે એમ લાગવા લાગ્યા ફરી ઉપવાસ પગ એને લીધો સદ્માએ ૪૫ દિવસના ઉપવાસ પછી એ બધુમ્ત થઈ ગયો, એ જીમ્યો

વૃત્તાંત ૯. પાચનક્રિયાનો હઠીલો રોગ

૪૫ વર્ષની ઉમરનો એક પુરુષ હતો એના રાગીરમા ખૂબ ચરબી જતી હતી ચરબીના અતિશય પ્રમાણને કાંજે એ કંઈ કામ

ફરી શકતો નહિ અને ખાવાનું એની રીતનું હતું કે પચી શકતું નહિ. ચરમીને કાગળે અને અપાયનને લીધે એને પાયનની કાયમ તકલીફ થઈ ગઈ હતી, પણ જો શરીરમાં જામેલા ઝેરો મલવિસર્જનથી અને આંતરરસને ઝૂવાને મોડળાશ મળે તો તેથી એ દહીયા અપાનને પણ સુધારી શકાય એમ લાગતું હતું. એટલે ૪૯ દિવસના કીપવાસ કન્યા, પહેલાં તો એનિમાનું પાણી પ્રવાહી હોઈને આંતરગાત્રી દીનાયો મા ચૂસાઈ જતું તેથી નળગાઈ લાગતી પણ પછી જેમ મળે મોઢો થતો ગયો, ઝેરો ખેંચાઈને બહાર આવવા લાગ્યા તેમ અશક્તિ ઘટવા લાગી અને અતે સતોપનનક પશ્ચિમ આવ્યું.

વૃત્તાંત ૧૦ ખોરાકને કારણે હૃદયના ધમકારામાં અનિયમિતતા

૪૧ વર્ષની એક બાઈએ પોતાના હૃદયના ધમકારાની અનિયમિતતા માટે એક વાગ આપરેશન કરાવ્યું, પણ કંઈ ફાયદો દેખાયો નહિ એણે ઉપરાસનો ક્રમ માગ્યો એની એ તકલીફનું કાગળ એની અતિશય સ્મૃતિ હતી. એણે આપરેશન કરાવેલ તે કાગળે એના ઉપવાસ બહુ લાંબા ચાલ્યા પણ આખરે ૨૦૦ રતલ વજનમાંથી ૬૦ રતલ વજન ધાર્યું ત્યારે એની તકલીફ બધી થઈ; અને આજ સુધી એ ફરી નથી દેખાઈ.

વૃત્તાંત ૧૧ આંતરડા પર ફેણી

ખરી રીતે તો એ ગાણુસને આંતરડાના બહારના બાગ પર ફેણી ચપેચો એમાંથી એને તકલીફ લાગી ચપેલી પણ દવાવાદી દાકતરે તો એને પેટનું ફેન્સર કહીને વિદાય કર્યો. ૪૦ વર્ષની એની વય હતી ૫૦ દિવસના એને ઉપવાસ કરવા પડ્યા. અંતે તકલીફ દૂર થઈ. વજન પ્રથમ તો ૧૪૫ રતલમાંથી ૧૦૫ થઈ ગયું પણ પછી વધીને ૧૭૫ થયું.

વૃત્તાંત ૧૨ સિક્કિલિસને કાગલે ગાંઠપણ

ત્રેવીસ વર્ષનો જુવાન હતો કમાકચી સિમ્બિનિયનો રોગ થઈ આવ્યો કોઈને રોગ કહી ન શક્યો મનમાં મૂઝાવા કદ ગંગ વધ્યા એમાંથી ગાંઠપણ આવ્યું રોગનું પ્રાણ ય એટલું વધી ગયું કે એની વાચા પણ બંધ થઈ ગઈ. ક્યારેક મને તેનું પણ જોતો, ધ્યારક મને તેટલો હવનવાળીએ તો પણ ન જોતો, એપથી જ એને આ રોગ થયો હતો. ૨૮ દિવસ એને ઉપવાસ કર્યા અને આહાર ચેતનના પર શપ્થો અને પરિણામે એના શરીરમાંથી ઝેર નીકળી ગયા, રોગ નાશુદ થયો, મગજ સાત થયું ને આજે દસ વર્ષે પણ એ પૂરા તદુરસ્ત મગજનો છે

વૃત્તાંત ૧૩ વાનના રોગમાં અગતિ

૧૬ વર્ષના એક કુમારને વાઈનું એનું દર્દ હતું કે તેનામાં કોઈ જ પ્રકારની શારીરિક કે માનસિક શક્તિ રહી નહોતી અઠવાડિયે અઠવાડિયે હુમલો આવતો આ ગિયતિમાં એને એક સામગ્ર ઉપવાસ કરાવતા તે સમય ન ગળી શકે કે મનથી દારી જન ને આનાત પામે તેવો પૂરો ભય હતો એટલે એને ખૂડે ખૂડે ઉપવાસ કરાયા પ્રથમ બે ત્રણ દિવસની પૂર્વતૈયારી પછી બે ત્રણ દિવસ કેવળ પાણી ઉપર અને ત્રણ દિવસ પારણા અને પાંચ દિવસ હળવો ખોરાક આપીને વળી પૂર્વતૈયારી, ઉપવાસ ને પારણામાં આઠ દશ દિવસ, એવી રીતે ૭ મહિના સુધી કર્યા કર્યું, પહેલાં નાના ઉપવાસ પછી તુરત જ રોગમાં સુધારો દેખાતો હતો બે હમણા વચ્ચેનું અતઃ આઠ અઠવાડિયાનું મૈદ ગયું હતું, ૭ મહિનામાં રોમ તદ્દન આશ્વો થયો ને જનન શરવાતે આઠ ગદન વધ્યું

વૃત્તાંત ૧૪. ગર્ભાવસ્થામાં જઠરરસની હિલદીએ

૩૬ વર્ષની સ્ત્રી હતી ગર્ભધાત્રીનો ત્રીજો મહિનો ચાલતો

હતો, પાટા લીલા ગંગના જઈરસ (બાઈલ) ની ઊનરીઓ ખૂબ જ થતી હતી ઊનરીથી એ એટની બધી ત્રિમિત ચર્ધ જતી કે તે થાકથી ગૂચળુ વળી જતી એકદમ ઉપનાસ શરુ કરાવ્યા દિવસમાં એ ચાર મોઝા એનિમા આપવા શરુ કર્યા ઉપવાસના પદરમાંથી સતરમાં એ ત્રણ દિવસ એ અર્ધ એભાનાનરયામાં ગઈ, પણ અદારમાં દિવસથી સુધારો દેખાયો બાવીશ દિવસ સુધી ઉપવાસ લખાવવા પડ્યા, પછી ફળગસથી પાગણા કરાયા નખગાઈના બધા ચિહ્નોને સોપ થયો, ને પૂરે મારો આઠ ગતવ વજનનું પૂર્ણ વિકસિત ને તદુ-ગત બાળક અનતયુ ઉપનાસના પદરમાં દિવસે બાઈની રિથિત બહુ જ હતાશ લાગતી હતી પણ હું હતાશ નહોતી, કારણ કે મને મારા ઉપવાસમાં શ્રદ્ધા હતી બધી ગિયતિની મને અમાઈથી કલ્પના હતી, જે થતુ હતુ તે તદ્દન રનામાનિક થતુ હતુ દર્દની એક વાર ટોચ આવી ગયા પછી તેમાં ઝડપી સુધારાની સભાવના ગચ્છિતના હિસાબ પેરે કદાપી લીધી હતી દર્દની ટોચેથી એને સભાગપૂર્વક ખાઈ લાવનાનું પણ મને અધરુ નહોતુ લાગતુ પણ બાઈને આગમો ક્રવા-વાની દાખતર મહારાતો હતો માઈના સગાઓએ એને સડેજ પૂછતા એણે કહ્યુ “ગર્ભ” પાડી નાખવો પડશે ને બાઈને બૂખે માગવાનું હોઈ દેવું પડશે” પણ સહજાએ સગાઓએ એ દાકતરની સલાહને માની નદિ ને મારા પર વિશ્વાસ ગાખ્યો જ્યારે આટલું સરસ બાળક ૧૫૨૬૭ લેવું ને બાઈ પણ સપૂર્ણ રીતે તદુગત હતી ત્યારે ગર્ભ પાડી નાખવાની સલાહ આપનાર દાકતરને નવાઈ લાગી.

આવા બીજા પણ કેમો છે એક બીજને કેસ આના જેવો જ હતો એ બાઈને પણ સુદર બાળક અવતયું હતુ આ બંને બાળકો સરીરે તેમ જ બુદ્ધિએ તેજસ્વી હતા ગર્ભાવરયા સમયે જ જો માતાનું બાદી સપૂર્ણ શુદ્ધ દાય તો તેના ગર્ભમાંના બાળકને સારામાં સારો લાભ મળે તે માતાના બધા શુદ્ધ તરવો પૂર્ણ રીતે બાળકમાં બિતરવા નુસખ મને છે.

પૃષ્ઠાંત ૧૫ કાઠડા

નાની ઉમરનો માગક હતો ગેર નિવસે એણે ઘરમા વાત કરી કે પોતાના ગળામા કંઈક બળે છે, 'હમે કંઈ નાધાગ્યુ' કદીને મામાપે એ પ્રત્યે વિરોધ ધ્યાન ન આપ્યુ ત્રીજો કે ચોથે દિવસે સવારે આગકે કમિયા' મરી કે એના ઘૂટણો દુખતા હતા સાજ પડતા તો ઘૂટણો સૂજ ગયા 'નાથી સાજા કરનારા એક દાખતર પામે ડોકરાને મધ જવામા આ રો દાખતરે એને વા કલ્પો જોના ઉભા તરીકે ડોકરાના પગન પાટિયામા મૂકવા પગિણામ ઉઠતુ આ યુ ગેન્દ્રમ હૃદયના નાત્રમા અમર પદોન્વી દાકતરને બધ લાગ્યો કે પામ છ અંવાડિયામા એનાથી હૃદયમા અવધવની ખોડ ચાલી જશે

પણ ડોકરાના માપ સમજુ હતો દવાસદી દાખતરને એણે ડોકરો ને ડોકરાને ઉપવાસ કરાવવા માગ્યા

ડોકરાનુ દરદ હતુ ગળામા નધેસા કાકડાને પગિણામે પેગમા મળ ખૂન એકઠો થનાથી અને અગુદ્ધ લાડીથી ગળામા તકનીદ જાળી થઈ હતી અને પછી તે સ્ત્રીગના બીજા ભાગેમા જતી હતી, પુણ આથી ગળાની કે કોઈ એક ભાગની 'સાગવાર' કગવાથી કંઈ જ ફાપકો નહોતો પેટ અને તોડી શુદ્ધ થઈ જાય તો તેમા જ બધા દર્દોની સાગવાર થઈ જતી હતી અને પગિણામમા એમ જ દેખાયુ, ડોકરાની બધી તકલીફો દૂર થઈ ગઈ એને આખનુ દરદ થયેનુ તે પણ ઉપવાસથી નિર્મૂળ થયુ

પૃષ્ઠાંત ૧૬. આખના ચોપચા ઉપર કેન્દ્ર

આખ વર્ષની ઉમરના એક વૃદ્ધને આખના ચોપચા ઉપર નસર થયેનુ એ મારે એણે આઠ વર્ષમા મે વાગ આપરેશન કરાવુ

જનાં રાગ ફરીને ઝીમો ચરો હવે ત્રીજી વાર એજે ઝોપરેશન માટે ના પાડી દીધી ને એને બદલે ઉપવાસનો ક્રમ અજમાવ્યો. ફરી એને દર્દ નથી થયું.

કેન્સર જે આંતરઅવયવમાં સાચું ન થઈ ગયેલ હોય તો રક્ત-શુદ્ધિથી એને મટાડી શકાય છે.

વૃત્તાંત ૧૭. એપેન્ડિસાઇટિસ

એક જીવાન સ્ત્રી વરોંથી માથાના ને પેટના દુખાવા માટે દવાઓ પીધા કરતી હતી એયોપથ ડાકનરો એના રોગને એપેન્ડિસાઇટિસ ને એવા બીજાં નામોથી ઓળખાવતા હતા આખરે બાઇએ ઉપવાસના ઉપચાર વિશે જાણ્યું. એને એ તદ્દન વૈજ્ઞાનિક સાચું. એણે પોતાની મેળે ઉપવાસ શરૂ કર્યો. એથી એને ફાયદો થયેલો જણાયો પણ પૂનઃ એને ન મળ્યો એટલે નિષ્ચિંતની મદદ લીધી. પૂર્વનિર્માર્ગ પછી કેવળ પાનું ઉપર ઝેન ગણવા માડી. ઉપવાસના ત્રીસમા દિવસ સુધી બિનદોષ થતી રહી શરીરમાંથી હડવો રસ અને બીજાં અમુક પ્રકારનાં રસો રાગ પ્રમાણમાં નીકળતા હતા કે બનાફ લગતી તા હલ થવા તેમ નાનું જ પચું પડ્યું પચું એવાની અવ ને ના પાતના હતા આથી પાનું તબક્કું કરીને પીવા આપવા માડ્યું. આથી કેટલો એ કેટલી તકરબકરક થતી. એનિમા, જ્ઞાન જ બધું કેન્સર મેનોફેરોમા પચું દેવામાં હતું. ૪૬ મે દિવસે એનિમાના પાનું આદે નખત અત મોટા સ્થામાં મળે બધાં આગ્યો.

મળ કેન્સર બધો પેટમાં જાયો કેન છે ને એમ કેવી અવંદર સર કરે છે તેનો આ જાણવા જેવો દાખલો છે.

ત્યાર પછી જે જ દિવસમાં પૂરું શુદ્ધ થઈ ગઈ, કંઈજ દર્દ થું નહિ ને બાઇ પાદરમાં પછી પૂરી નાનું થતી આ.

કૃત્તાત ૧૮ પેનો જુનો વ્યાધિ

માઝ વય હમણા ૪૮ વર્ષન છે છે ના દા વયોથી પેના
 અસજ વાનવિમ થી દ અત્યત ગામી ગયા નો મારી ઉમ ના
 ૪૮ ૮ મા વા સુચી તા મને ખાડ પખ ન રેતી કે ઉત્તર્યાધિ
 કેવો હોય ? માઝ ગરી સ સ ની ગી મગવાન અને ચાગ હતુ
 માર હગા મદમા દરખૂન આ ચનુ ના તથા નગરી પ ની પૂન
 અને અનુપાન એનો ધર્મિક કિરાઓ દ રોજ ગવાની હોય કે તે
 ઉપગત નૈમિત્તિક દિષ કેડ કે રાના આવે ત જુ । આ બની
 કિપાઓ સાગોનામ નિધિપૂરક અને વખતમુઝ કેવી પ ની અને તે
 અર્થ મારે ગજ રાને એ બની તમે વિધુ પતુ એનુ જનવી
 કીધા મિવાય ઉપની કિરાગોને મામ રમનસ રોચી રન વગાતુ

માણસ ૪-૫૫ વાગે ગેડે ના સા ન આરી જામ કે તે
 પ્રમાણે નુ પખ નથા મુધા ન વો કી ના દા મુધી નો મરે પખ
 સાર અને આવી જતા પખ હિષ્ટ કછા ધર્મિક પૂન અનુપાનાતિ
 માટે ન્યા થી મે વાગે ન વાની રન દર ન વા મડી ત્યા થી એ
 વખતે દગતની દાગત થી બધ મર માળ કે તે સમય જ શોચનો
 ન હતો આ રીત ને વામ દત્ત ન આવે ત-અન ન ન આવ ।
 તે ત દ આખ આગી મન ઝીન ન્નાન થી બન ગુલપ ની શકઆત
 છતો આ પડી તો જોત સમય થતા મુધી ને મરો સમય
 પીનાતર પડેરીને પૂનઅર્ચમા જતા રોજ ની ર રોજના વખતે
 એટલ ૪ ૫૫ વાગે શોચની દાગત થાજ ત્યારે નો વેમ દામી
 ગાવો પડેનો આથી થયુ એવુ કે મરતે વડેના દન ન અવના
 અને વખતસર ત્યારે દા દત થક વા ગેય થ જત હી મને દુગસ
 ન મગતી આ રીત દાજ દા દત ને પ્રતિવ થતા વાગ થી મને
 દસ વર્ષ પડેના મુપ્તબ એટલ કધોર યુ દા

ન વેગાન્ કારયેદ્ધીમાન્ ।

ન વેગાન્ ધારયેદ્ધીમાન્ ॥

“દગ્ધનો—અથવા કાઠપણ કુદગ્ધી દાગ્ધનો—વેગ જગપૂર્વક
હારવો નહિ અને આવેલા વેગને અટકાવવો નહિ” આ એ આરો—
ગામ્ત્રેનો દરેજા જ ભગ થરા લાંબો. પરાદિયે એ વાગે શૌચની
દાગ્ધત ન હોય ત્યારે જગપૂર્વક દગ્ધ લાવનાનો પ્રયત્ન કરું અને
પાચ વાગે ખરી દાગ્ધત થાય ત્યારે, પાઠ-પૂજામાં હોવાના કારણે,
ઓવેલા એ વેગને દગ્ધાવવો પડે દરેજા આ પ્રમાણે થનાથી બધકોરા
થતો ગયો અને દિરસો ત્રિવ્ય વવનો મયો જપોરે અધના રાત્રે
જમ્યા પછી દગ્ધ થવો એ પણ વ્યાધિના ચિહ્નરૂપ અને વ્યાધિના
કારણરૂપ જ હોય છે પણ મારા માટે તો એ ચિન્હિત દરેજાની થઈ
પડી અને મારો વ્યાધિ દિનોદિન વધના લાગ્યો

નળનો દુખાવો

આગળ જતા આ વિગત વધતા વધતા ઝમી જાગ્ધુના નળમાં
દુખના માડ્યુ અને એ દુખાવો ધીરે ધીરે વધીને પછી તો તે
અસહ્ય થઈ પડ્યો. પછી વળી પેટનો ઉપરનો ભાગ કઠણ થઈને
ત્યાં પણ દુખાવાની શરૂઆત થઈ આ એ દેકાણું પહેલા તો થાય
ખરાતો અને પછી અસહ્ય વેદના કોપડતી

આના માટે અનેક ડોઝટરી વૈદકીય ઉપાયો કર્યા પણ તેથી
કશોયે ફાયદો થયો નહિ ઘણી ઘણી રીતે શેક કર્યો, અનેક સેપ
લગાડ્યા, અનેક ગધાણા માખ્યા, અનેક ઔષધો પેટમાં રેડ્યાં પણ
તેમાંથી ફરાનો પણ ઉપયોગ ન થતા ઉપત્તી ફરિયાદો ગિલ્ડી
વધના જ લાગી

“આ પછી પેટનું કઠણપણ જણાવા લાગ્યું” અને એ વધતાં વધતાં
વાકા વળવાનું પણ મારા માટે હેવટે અસકથ થઈ પડ્યું. એ કારણે

લઘુશકાં પણ જરામર ન આવે અને જો શારીરિક દિવ્યાનમાં ખૂબ જ તાસ થતા હોય તથા તે તાસ નિમિત્તિનિ વધવા લાગ્યો હકત ચોચને વખતે જ લઘુશકા આવે અને બાકીના વખતે તો તેની તદ્દન અન્યથા થઈ પડી આ રીતે પેટ તથા પેટની અદ્યતા નજ કાંઈ થવાથી છૂટથી હળવા ફળાનું પણ મુરતિ થતા માડપુ આ રિયતિમાં કેવલા ત્રાપ બોગવો પડ્યો હશે તેની વાચકોએ જ કહી શકે.

વાયુ વિદ્યા

પછી જેમાં વાયુ ઉત્પન્ન થતા હોયો ક્યારેક ક્યારેક એ એક જ ઠેકાણે રહેતો અને કાંઈ કાંઈ વખત બાપા પેટમાં ફરે તો આ બંને કાણે અત્યંત તાસ થતો આ તાસ પણ દિવસો દિવસ વધતા હોયો.

જૂપાનુ જુદિ

પછી કાળી બાણુનો જુવનુ મોટો થતા હોયો જે ચાર મહિના પછી બીજો વધુ પણ વધતા હોયો અદ્યની ગોળીઓ પત્થર જેવી કાંઈ થઈ જતી અને કિંવા મેસવામાં અત્યંત તાસ થતો આ રીતે કુખ તાસ, પીડા વધી જતા કીલચાપ ફળાનું પણ અસહ્ય જેવું થઈ ગયું અને તે પીડા ઉત્તરોત્તર વધતા લાગી ને જાણે યમ રાજના દર્શન થતા હોયો.

મીઠા જઈને ડોક્ટર નાનુસ અને વેન વગેરેને તમિયત બતાવી તેણે તો કહ્યું કે આમાં શસ્ત્રક્રિયા કરવા જેવું કાંઈ જ નથી પણ તેણે જે ઉપચાર તો મદદ પણ ન બતાવે આ જ રીતે સામસી-મિરજ વગેરે ઠેકાણે વૈદ્ય અને ડોક્ટરોને તમિયત બતાવી, દવા પણ ફેટકાક મહિના લીધી છતાં યત્નિમિત પણ લાભ થયો નહિ.

ત્યારપછી વળી હો. વાસનેસ પાસે ખૂબ લાગવગ લગાડી ત્યારે તેમણે સસ્ત્રક્રિયા કરીને વૃષભુદ્ધિ અટકારી જો કે સસ્ત્રક્રિયા ક્યાં પછી પર્ણ પાત્ર છ મહિના સુધી દૃષણનો મોત્તો તો હતો જ, પણ સસ્ત્રક્રિયાથી વૃષભુદ્ધિનો નાશ તો હેરટે અનુકર્યો પરંતુ ખીંગન બધા નાસ તો નેવાને તેવા વધે જ જતા હતા.

જેમ જેમ વ્યાધિ વધવા માડ્યો તેમ તેમ જોગાક ધરના માડયા અને ચોથા ભાગ કરતાંયે ઓછું અજ પદમા જવા માડ્યું સાજનુ વાળુ તો લગભગ બધ જ થયું અને આ બધા કારણે બહુ અટકિત આવી ગઈ આ રીતે આ વાતરિકાર આઠ વગસ સુધી એક સરખો થયો જ ગયો અને કાંઈ પણ ઉપાયે વ્યાધિ હત્યો જ નહિ.

દરેજાજની ફરિયાદ

દરેજા સાજના પાત્ર વાગે પેટમાનો વાયુ ઉપર ચડના માટે અને એકવાર છાતીમા બરાવા લાગ્યો કે પછી ગાયુ હેઠાણે ન રહે અને કોણ શું બોલ છ કે શું પૂછે છે તે તરફ ધ્યાન આપવાનું અસકય થાય કારણ કે ત્રિવલ્યામાનુ અનુભવવાને સંગજની જે શાત રિયતિ જોઈએ તે આ વખત રહેતી નહિ કાંઈ પણ ખાતા સુધી આ ગિયતિ ટકતી અને મહાકે ખાધા પછી આ ફરિયાદ થોડી ઓછી થતી પરંતુ ખાધા પછી બરોબર નૌચ જનુ પડતું અને જાડો આવતા જ પુન વાયુદ્ધિનું જતર બેનડાતું જોર આવે ત્યાં સુધી આ ગિયતિ રહેતી સનારે શૌચ જનુ પડે તો તે વખતે પણ વાયુ વધતો આ રીતે દરેજા સનાર સાજનો નાસ આસારે ચાગ કવાક ભોગનવા પડતો જન્મા પછી નાસ થોડો ઓછા થાય અથવા તો ઓટો થયો છે એમ માગે.

લઘન

બધા ઉપાયો કરીને ચાક્યો અંતે જીવનથી ડટાળ્યો ત્યાર સખન

કરી જેવાનો મન સાથે નિશ્ચય થો એટનામા પામેના છુદા એગામના
ગુજનો નહોતોય વધનથી સામે ચાલુ તથા તેણે અપાડીના
કારુનતો આધિ પણ લઘનથી નિર્મળ ચાલુ મન અભગવામા
આપ્યુ એટન મે પણ લઘન રી જેવાના નિશ્ચય કર્યો

આ અન્સામા શ્રીમન પત સાદ્ય પામ તણાવનાના મુખસિદ્ધ
ઉપવાસ-ચિકિત્સક અથવા નિસર્ગપથા શ્રી ગિરિજા મરેમાન
થઈને આપ્યા હતા તેમણે મન તપા યો અને ૧૦-૧૨ દિવસ લઘન
કરી જેવાની જવાબપુ કરી તેથી અને ખૂબ દિમન આવી અને
લઘન કરવાનો મન સાથે દૃઢ નિશ્ચય થો ઉપવાસ સળધેન પુનર્તમે
આપ્યા અને તે જાગીને તૈયારી કરી

આપા મુદ્દિ મીઠાથી લઘનની રહેઆત કરી, આ દિવસે મને
સુગ્રેખમ અને ઉધસ ખૂબ થયા હતા પણ લઘન કરવા માગથી
તે કિષિત લઈને મીઠા મધ નવનમા આ લાભ પાળી સિવાય મીઠુ
કાક જ મનો નહિ દરોજ આયો ૧૦-૧૧ રોજ પાણી પીતો
પણીમા માત્ર લીણનો કેડો ગલ નાખતો એથી પાણીનો અભાવ
ન થતો અને પેટમા પણ લીણનો નસ દાહો કરતો.

પહેલા તો જે ચાગ દિવસ જ નવન કરવાનો વિચાર હતો
પણ ચાગ પામ દિવસ થયા પછી વધારે લઘન જેવાની દિમન આવી
અને ઉપવાસ આગળ ચલાયો તેર દિવસ મુધી માગે ગાળનો મર્ચકમ
રાક જ હતો ગ્લાન, સ્વપ્ના, અનુષ્ઠાન મુગધી ના દૂગ પર જઈને
પૂન કરવી વગેરે મધુ મળીને કુમગાગ ચકલ મુદ્દા દરોજ ચારેક
માદમ આનવાનુ ચુ તેર વિમ મુધી આ જુડ કામ અખડપણે
ચાલુ હતુ રૂગ પર જઈને આવતુ એ એક જ વ્યાયામ દોડ જે
કલાકનો તો હતો, પણ તે ચક રાકનો, કોઈપણ ગતો દાક
જણાતો નહિ.

ઉપરાસ શરૂ કર્યો ત્યારથી જ સવાર સાથે નવશેકા પાણીની જગ્નિ-એનિમા-નેતો એ રીતે જગ્નિથી કોરો સાફ થતો અને ૧૦-૧૨ ગેર ઠંડ તાણુ પાગી પીતો તેનાથી પશુ પેટના અતગમ્યવેા ધાવાઈને સાફ થતા તેર દિવસથી આ રીત આહાર બધે હતો છતાં દરેકજ જગ્નિદ્વારા મળી નીકળતો જ હતો ' ગાદાને ગાદા નીકળતા ' ' મળતી આ આટની મધી ગડો અદર ભરી હતી ' ' પડી વાયુ ન વેતો થાય શું ?

તેર દિવસ લઘન મ્યાં છતાં યાક કે અશક્તિ જણાયા નહિ એટલે ખીંગ વખારે આઠ દિવસ ઉપરાસ નવાનું મન સાથે નક્કી કર્યું

ઐ મે દિવસે જીમ કાગી કીકગ જેવી થઈ મધ અને તાન આનવા નાચેા એટલે મન જગ કમમગવા લાગ્યું અને ઉપરાસ બગડે છે કે શું ? એવી મોક પળ ઉત્પન્ન થઈ છતાં ઉપરાસ ચાતુ જ ગમ્યા આગળ જતા ૪-૫ દિવસમાં જરા એટો થયો અને જીમ પળ સાફ થવા લાગી

ઉપરાસ દનમિયાન દરેકજ એ રખત નવશેકા પાણીની જગ્નિ નેનાનું અને ૧૦-૧૨ ગેર ઠંડ પાણી પીરાનું શરૂ જ હતું આ રીતે અઢાર દિવસ પૂગ થતા દરેક શું શું કે કાંઈ સૂજતું નહિ, કાગળ કે મળે હતું પડતો જ હતો અને વાત સાધિને ત્રાસ પશુ જેવો ને તેવો જ હતો આ રીતે અગમ થતાં સમય ન દેખાવાથી મનમાં ગમરાટ ઉત્પન્ન થયો તેથી પ્રના જઈને ત્યાના સુઅમિત્ત લઘન-ચિદ્રિસક શ્રીયુત મિનરેતી મુનાકાત વીવી તમથે ખૂબ ધીગજ આપીને ઉપરાસ મનાવના કહ્યું તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ પશુ મરી ખામ કરીને ' મીશા મા ' એવું તમો કહ્યું ' લઘનથી માણસ મરતું નથી, પશુ ને અયોગ્ય રીતે ના સામા આવે તો જ મરે છે ' એવું થે તેમથે કહ્યું એમની મુલાકાતથી મો ખૂબ હિંમત આવી ત્યાથી નોણાના જઈ

નિસર્ગોપવારક શ્રી મિત્રાગો મને નેમને પશુ ઉપોગી સુવનાઓ સદ નધન તમાવવાને પ્રેરત્યાદન આપ્યું.

ઉપવાસના અઠાન્ના દિવસથી નાકમ થી અન્યન દુર્ગંધ આવતી શરૂ થઈ કેમકે તે આ દુર્ગંધ માન્ય પોતાના જ શરીરની કે એ મને સમજાયું નહિ પણ જ્યાં જાડે ત્યાં દુર્ગંધ આવવાથી તે મન પોતાના જ શરીરની છે એમ મને માન્યું એ દુર્ગંધ અન્ય જોવાથી અને નાત્રિ દિવસ આવતી કેવળી મન અત્યંત ખાતુ થઈ ગયું પશુ કનુ શુ ? પોતાની દુર્ગંધ પેનાને સહેલી જ નહીં.

એનામા માન્ય ઉપવાસના ત્રીશમ દિવસે માન્ય વૃદ્ધ માતૃશ્રી ગર્ભવામી થઈ એટલે પૂજ્ય અર્ચી કરવા માટે દુર્ગંધના કુનગમ જવું વગેરે આશય સુત્રના દા જે અગાધિક ગતિ જ મધ થયો માતૃશ્રીની ઉત્તર દિશાના કેટલાક દિવસો પછી અને તે અર્થે મમક એમા પ્રવાસ ગો, ગોન વગરની વ્યવસ્થા કરવી મને ખૂબ જ દોડાદોડીના કામે હવા પછી પછી તે જાણ જ થઈ શક્ય અને યાક પશુ અથાથો નહિ.

અત્રાવીશમા દિવસ પછી થોડો શાક જણાવા માંડે. પ્રો દોડે ત્રાથી ઉઠી નહિ એમ માનવા માન્ય તે પશુ બધી આવશ્યક પ્રવૃત્તિ તો ચાલુ જ હતી અગાવીશમે દિવસે શાક વધ્યો અને ધીરજ ખૂબી, મોડું સૂઝાઈ ગયું અને મન તદ્દન દગામ નથા ઉદાસ થઈ આથી મિત્રવર્ગની સલાહથી ગાળુ અઠે ને દુર્ગંધ અને અર્ધે પછી સાથે ઉદાસને તે અર્થે લઈને અડવીસમે દિવસ વીતાવ્યો અને આગળત્રીસમા દિવસની સવારે ફરી પાઠો ઉપવાસ આગળ જામવાનો નિશ્ચય કર્યો. પહેલાની માન્ય નાકમના અસુખ દુર્ગંધ આવતી જ હતી તે ત્રીશમે દિવસ પૂરો થતાં મુખી આવી એટલે કે એકદમ બાન દિવસ દુર્ગંધ આવી ત્રીશમા દિવસ પછી દુર્ગંધ મધ થઈ અને ધીરે ધીરે મુત્તાવ આવવા લાગી, આ મુત્તાવ માત્ર ખૂબ જ સમ હતી.

આ રીતે બીજી દિવસ મુઠ્ઠી ઉપવાસ થ્યાં દવે વધારે ઉપવાસ થઈ શકશે નહિ એમ લાગવાથી તે ઊડવાનો વિચાર કર્યો આ બીજી દિવસ મુઠ્ઠી અતિદાગ મગના ગાય તે પડતા જ હતી, પણ દવે આગળ ઉપવાસ લાગવાથી શકારો નહિ એમ મનને લાગવાથી તે પૂરા કરાવો નિશ્ચય કર્યો ખરી રીતે તે સંપૂર્ણ ગ્વાગ્થ મેળ નવા મારે મારે બીજા નધારે ૮-૧૦ ઉપવાસ કરવાની જરૂર હતી એમ મને નાગે છે પણ મનની ધીરજ હોય તો તે થઈ શકે ધીરજ ખૂટ્યા પછી ઉપવાસ લાગવા જતા લાભને જાહેર કરાવ્યું હાનિ થઈ બેસવાની બીતિ હોવાથી તે પૂરા કરાવું નહીં કયું

આદતના ઉપવાસોથી મારું નજન અદાગ જેર ઓછું થયું

ઉપવાસોનું પાગલું

બીજી દિવસે ઉપવાસ ઊડીને પાગલું કરવાનું હતાનું અને તે અર્થે ખાસ સતગ મગાન્યા એક સતરાનો રસ કાઢીને તે ચમચો ચમચો લીધો કાગલું કે ઉપવાસ કરના કરતાં જે તે ઊડવાનું-પાગલું કરવાનું-મામ બુ ધીન છે એ વાતની અને પાછી માહિતી હતી પહેલે દિવસે ઉપર મુજબ ફક્ત એક જ સતરાનો રસ લીધો બીજા દિવસે બેનો રસ લીધો આ રીતે દરરોજ એક એક વધતા વધતા આઠ દિવસમાં કુલ ૩૬ સતરાનો રસ લીધો તે ઉપરાંત બીજા કશું લીધું નહિ તરસ લાગે તે પ્રમાણે ૬૬ પાણી ફક્ત પીને હતો આ રીતે-ઉપવાસો સહિત-ગાળીસ દિવસ પૂરા થયા

આ પછી દૂધ અને પાણી મેળવીને તે ગરમ કરી થોડું થોડું તેના લાગ્યો આશરે આઠ દિવસ દૂધ પાણી પણ કાઢ્યા જેટલું દૂધ તેના જ પાણી મેળવીને તે બીજાની દેરામાં આપવું આઠ દિવસ પછી-એટલે ઉપવાસની શરૂઆતથી અડતાનીસમાં દિવસ પાછી દેવા દૂધ-પાણી પણ મહી ન શકવાથી ગાયનું એકનું દૂધ લેવા લાગ્યો

દિવસમા ૪-૫ વખત ફવ પીવામા આરતુ હમણા સરેરાશ ત્રણ શેર દૂધ જોધયે છે અને તરસ લાગે તો પાણી પીઉ છુ તે ઉપગત કાંઈ પચુ ખાતો પીતો નથી આ રીતે લઘનની સરઆનથી દશેરા સુધીમા લગભગ ચાર મહિના થયા વચ્ચે કાંઈ કાંઈ વખત-દરેરાજ નહિ-હવે બીડાન માફ દૂધીનુ ગાફ, દૂધીનો દનવો જોયુ સહેજ સાજ ખાઉ છુ પરતુ તે સિવાય બીજા કાંઈ પચુ ખાઇ પદાર્થને અકનો પાજુ નથી

એક વખત ભોડાના નામદથી દશેરાને દિસે અને દિનાગીને દિનમે થોકુક અન ખાધુ પચુ તેનાથી કિચિત્ ત્રાસ થવા જોયુ જણાયુ ફક્ત દૂધ પર રહેવાથી જગ પજુ ત્રાસ થતો નથી. અને પ્રકૃતિ તદ્દન નિર્દોષ રહે છે પેગમા વાયુ નહિ, કુખાવો નહિ કે કાંઈ પચુ નહિ આ ઉપવામોથી અને પથપાપનથી મારી તળિયત ખૂબ જ સરમ મની મછ છે

હમણા મારે વજન પહેલા કગતાયે ચાર મેટર વધારે એટલે કે ૧૦૨ મેટર થયુ છે શરીરમા સગસ શક્તિ દેખાય છે મનનો ઉત્સાહ ખૂબ જ વધ્યો જ ચિત્તશક્તિ અદ્દનુત જગત થઈ કે પહેલા માયુ બારે રહેતુ અને બમ્મા યગુ તે હવે સાત થયુ છે પહેલા ચિત્ત એમામ ન થઈ શકતુ તે હવે કાંઈપણ અભ્યાસમા સરસ એકામ થાય છે પહેલા કાંઈ નવો નિવષ મીખવાનુ મારા માટે લગભગ અશક્ય જોયુ હતું પચુ હવે ગમે તે વિદ્યા-વ્યાસગમા મારુ મન સુખપૂર્વક એકામ થઈ શકે છે પહેલા ન્યારે બ્યાધિ વધ્યો દનો ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાલન થઈ શકતુ નહોતુ તે હવે ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય પાળવા માડયુ છે એટલુ જ નહિ પણ મનની વૃત્તિ પણ એ દિશામા ન જવા જોટલી સાત મની ગઈ છે

આ રીતે કેવળ ઉપવાસ ચિકિત્સાથી મે અત્યંત રોગી રિક્તિ-

માથી વગભગ નીરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી જે દસ વર્ષ રોગી સ્થિ-
તિમાં કાઢ્યા અને ઘણા ઉપાયો કર્યા છતાં મોઢું ઉપાય લાગુ ન
થવાથી ડાહ્યાની કટાબો હતો પણ હવે તો મને નવજીવન પ્રાપ્ત
થયા જેવું બાગે કે આ નિવાસ વચ્ચેમાં એક બે વખત તાર આવ્યો
હતો તે પણ આજ પાંચ દિવસના સંઘર્ષથી દૂર થયો આ પ્રમાણે
આ આજ પાંચ મહિના દરમિયાન મેં ઉપવાસનો જે રીતનુભવ લીધો
તે પરથી મારી એવી જાણી થઈ કે અનેક ગંગો કેરળ ઉપ-
વાસથી જ સારા થઈ શકે ખરું નહિ કે કાંઈ નહિ પણ ઉપવાસ
કરનારે ઉપવાસ ડાહ્યા પછીના આહાર-વિહારમાં ખૂબ સંભાળવું
જોઈએ-પથ્યપાનની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઈએ બાકી બૃષ્પ લાગે
જોડતે ગમે તે અને ગમે તેટલું ખાઈ સેવાય તો હાય । કરતા તુક-
શાન જ વધારે થનારું (૧) ફળોનો રસ (૨) દૂધ પાણી (૩) દૂધ
અને ડેવટે (૪) હળવું અન્ન એવો આદ્ય આદ્ય અથવા પદર પદર
દિવસનું પથ્યપાનનનો કિંવા પાગલ્યોનો ક્રમ જો રાખવામાં ન
આવે તો તે અપથ્યનું ઘોર પરિણામ અવશ્ય બોગવડું પડે છે,
ઉપવાસ એ નિઃસંશય લાભદાયક છે પરંતુ ઉપવાસ દરમિયાન અને
ઉપવાસ પછી પથ્યપાનન પણ એવું જ કડક રીતે કરવું જોઈએ x

અહીં જે દાખલાઓ આપ્યા છે તે તો કેરળ થોડા નમૂના જ
છે, આ જ જાતના અને આથી જુદા પ્રકૃતિના અને ગૂચચડામણી
ખીજ તો ઘણા કિસ્સાઓ છે, કે જે જુદા કરતા મોટા અથવા બની વગ.

નિષ્કળ ઉપવાસો

પણ અહીં જેમ સફળ ઉપવાસના દાખલા આપ્યા છે તેમ
નિષ્કળ ઉપવાસોના અને ઉપવાસમાં થયેલ મૃત્યુના કિસ્સાઓના પણ
દાખલા ગ્રન્થ કરના જોઈએ કોઈ પણ પદ્ધતિ અપૂર્ણ હોઈ શકે નહિ
હારણ કે એનો સ્થાપક પ્રકૃતિના સર્વ તરવોથી પૂર્ણ જાણી ન હોઈ

ચક્રે, પ્રતિનુ જ્ઞાન એટલું વિશાળ-ક કે દગ્ગમે વર્ષના આયુષ્યમા
પણ એને પાગ ન પામી શકાય માણસની દૃષ્ટી નિ ગીમા એ
અનુભવે પણ બહુ જોડા મગે ક અનુભવે તથા માટે એને જોડતી
અનુકૂળતાઓનો પણ અભાવ હોય છે ને અનિદ્રાતાઓ પણ એની
સામે જોડથી આતતી હોય છે વળી માણસથી જૂના પણ થી દોષ
છે આ જતા એમ કહેવું જોઈએ કે જો મૂળજૂન સિદ્ધાન મત્તની
વધુમા વધુ નજીક દોષ, પ્રકૃતિની તે વધુમા વધુ નજીક પકાચનો હોય
અને વ્યક્તિ શુભાનમા પોતાની અર્થાંતિ શક્તિને જૂની ન જતો દોષ
તો એનાથી દોષો ઓછા બને છે

અહીં હવે નિષ્ક્રાંતના નાખનાઓ આપવામા આવે છે

નિષ્ક્રાંતની રેખરેખ નીચે ઉપવાસ થય ત્યા તેમા નિષ્ક્રાંતાનું
એક કાગળુ તો ઉગ્ગ-માનવીની અપાદિત શક્તિ-મનાન્યુ તે હોઈ શકે
ખીચુ કારણ રોગ બહુ આગળ થઈ ગયા પછી ઉપવાસની સાગ્ધાર
લેવાઈ હોય, ત્રીચુ કાણુ રોગ યાગીગિ નહિ પણ માનસિક મગ્ગે જ
હોય અને એ કાગળુ એટલું આ જ વધી મધુ દોષ કે એના પર
કાગળુ આવવો જ મુશ્કેલ હોય એવું મગ્ગુ કે જે નિ રાજતા ન કદી
ચકાય તે, એટલે કે રગીના મૃત્યુમા સાતિ મગે એ મારે જ ઉપવાસ
અરાધા હોય ને રોગ પાછો વાળી ચકાય તેમ ન હોય.

પોતાની મેળે ઉપવાસ કરવામા માણસ નીચેની ગીને નિ રાજતા
મેળવે તેવો સમય છે

૧ પૂરતવારી વિના ઉપવાસ કર

૨. અવનશક્તિ-દમ્બની રક્તિ મેળવા વિના ઉપવાસ થય.

૩ ગળ ઉપ વટ ઉપવાસ થય નય - અસાધ્યને અત્તે
પખવાગિયુ ઉપવાસ થય નય,

૪. પૂર્વતૈયારીમાં, ઉપવાસમાં કે પારણ્યામાં સંયમ ન જાળવવામાં
વે તો.

૫. દુરીતો કે અવધવની ખોડના રોગ છે કે નહિ તે તપાસ-
ના વિના ઉપવાસ થાય.

૬. ઉપવાસ દરમિયાન શુદ્ધિકરણના ઉપાયો બરાબર ન લેવાય

૭. મોટા ઉપવાસ નિષ્ણાતની દેખરેખ વિના થાય,

૮. માનસિક કામળ હોય કે જીભું થાય,

૯. બીજી ચિકિત્સાપદ્ધતિની ધાલમેલ થાય-રોગ પાછા વળતાં
જેકે રોગ મટી બીજો અજાણ્યો રોગ (જે ધણા પ્રસંગોમાં પહેલા
રતાં હજીવો જ હોય છે) થાય તો ગભરામણમાં દાકતરને
મેળાવવામાં આવે

અહીં જે નિષ્ફળતાના અને મૃત્યુના કિસ્સાઓ વર્ણવવામાં
આવ્યા છે તે તો નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચેના કિસ્સાઓ જ છે.
એમાંથી જોવા અને સારી રીતે સમજવા મળશે કે મૃત્યુ કેમ થાય છે,
સફળ ઉપવાસના કિસ્સાઓ જેમ હો. સિન્ડા હેઝાર્ડના અનુભવોમાંથી
લીધા છે તેમ નિષ્ફળ ઉપવાસના કિસ્સાઓના વૃત્તાત પણ એમની જ
સારવાર હેઠળ જેઓ હતા તેમના છે. ડૉ. હેઝાર્ડ આ અનુભવો નોંધતા
કહે છે કે આ મૃત્યુઓ તો તે દરદીઓ ઉપવાસની આગવા ન લેતાં
હોત તો પણ અનિર્વાવપણે હતા જ એમ એમના શબ્દોની તપાસ
પછી નક્કી થઈ શક્યું છે. એમની આ ધધાની ૩૦ વર્ષની કાર-
કિર્દીમાં એમણે જે ત્રીસ હજાર કેમોની સાગવા કરી તેમાં માત્ર
૨૨ જ મરણ થયેલાં. મૃત્યુના એ ગાત્રીસ કેમોમાંથી અહીં થોડા
ટૂંકમાં નોંધ્યા છે.

૧ ૩૮ વર્ષની ઉમરની દગી બાઈ હતી એના ત્રીસ વર્ષ મુધી જ્વાળો લીધા કરી, પત્રી ન છુટકે ઉપવાસનો માર્ગ લીધો એનો રાગ અપવર્ગની ખેડન લીધી (ઓર્ગનિક) હતો ત ન્વત્ત જોઈ શકાતુ હતુ આ સ્થિતિમા ઉપવાસ કરાવવા એ સલામત મામ નહોતુ એટલે આદા-યોજના પર એન ગાખી ૭ મર્દિના મુધી એને નિમત્રિત આદાન પર ગાખી, ત્યાં પત્રી સા યુ કે દવે ઉત્થાન અગ્રભાવી શકાશે એટલે તથુ અન્વાહિયામા ફળરસ ઉપર ગાખ્યા પત્રી ઉપવાસ શરૂ કરા ના ત્રીસ દિવસ પછી એને લાગ્યુ કે એને જૂખ લાગી છે ને એતુ શરીર જોગદને ત્રીની શકશે અવધરતી ખાત્રી માધી થરેતા રોગવાગાને આતુ ઘણીવાર લાગે છે તથુ છતાં, સભવે છે કે ખરી જૂખ તથુ હોય એમ ધારીને એને જોગદ આપવાની શરૂઆત કરી તથુ શરીર જોગદને ન ત્રીવી શક્યું એકદમ ઉતરીઓ થઈ પડી જોગદિયુ તથુ ઉપન્યુ આતરડાની જ આ તકલીફ હતી એ સમજતુ હતુ તકતોફ વધતી જ આત્રી અતે આ તકલીફમા જ એતુ મૃત્યુ થયુ

આ કેસમા એતાપથ ડોક્ટરો ખાનાતુ આપે રાખરા સિનામ એક તથુ ઉપાય બતાવી શકતા નહતા તથુ ખાનાતુ આપતુ કઈ રીતે? પેટ તો પાણીન તથુ કીલવા તૈયાર નહાતુ તથુ ચાર સારામા સારા મ્દી સમાય તેવા અતાપથ ડોક્ટરોએ તથુ એને તપાસી અને કહ્યુ કે, ' આતરડાના ઁન્સરનો રોગ છે માર્ડ બચવી અસભવ છે '

૨ જેની પાચનક્રિયા બચડી ગઈ હોય તેવી એક ખોજ બાઈનો તથુ આને મળતો કેસ હતો એતાપથ ડોક્ટરો પોતાની તથી કુનેદ વાપરી ચૂક્યા હતા છતાં ગ્થિતિ વધુ ને વધુ અગમ્ય હતી એમની દવાઓના ઁમેએ સ્થિતિને બગડવા લીધી

ત્યાંપછી એણે નિસર્ગોપચારને અગ્રભાવનાનો વિચાર કર્યો

એ વર્ષ સુધી એને નિયતિત આદાર ઉપર ગખી ઘન પદાર્થને
તેવાની તો પે ના જ પાડતુ હતું એટલે પત્રી કેવળ નારંગીના રસ
ઉપર ગખના આડી પગ પેટ તેમ લેવાને તૈયાર નહોતુ. પેટમાં
મોતે થયો હતો ને ગુદાનો અવયવ સ્થાનાતર થઈ ગયો હતો.
નારંગીનો રસ લેવાનું શરૂ કર્યા પત્રી સત્તાવનમા દિવસે નેનુ મૃત્યુ થયું.
પહેના ૬૮ રોગ હતું તે ઉપવાસના બત્રીસમે દિવસે ફક્ત ૮૦ રોગ રહ્યું

૩. આતરડાની તબીબ અને જડગ્ગસના હુમલાથી હેરાન થતી
એક સ્ત્રીએ ઉપવાસનો માર્ગ માગ્યો મૃત્યુ પહેલા આ વરસે એણે
એપેન્ડિસાઇટિસ માટે દવાવાતી સારવાર લીધેલી એ વખતે એને
ઓપરેશન માટે દેવામા આવેતુ પણ એનો એણે અસ્વીકાર કર્યો
હતો કાંઈ એમ કહી શકે કે એણે ઓપરેશન ન કરાવ્યું એટલે
એ છપી નહિ પણ ના એમ ખદી શકાય એમ નથી ઓપરેશનની
ના પાડવામા એણે ડહાપણ જ કરેતુ કાગ્યુ કે મૃત્યુ પત્રી એના
શબની પગિલા કરતા જાણાયુ હતુ કે એને એપેન્ડિસાઇટિસ હતુ જ
નહિ એને ગોગેપ્સીનો રોગ હતો મૃત્યુ પહેલા આઠ મહિના ઉપર
એણે ૨૮ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા તે પત્રી એને હાઈપરમિયા
(કાગ્ગનો એક રોગ) થયો દરે ઉપવાસ શરૂ કર્યા ઉપવાસને
૧૦ મે દિવસે એનું મૃત્યુ થયુ ત વખતે ખમગ પડી કે એ સગમાં
હતી, ને તેને કાગ્ગે રોગનો ગૂંચવાડો થયેનો

૪. પાત્રીસ વર્ષની ઉમરની એક પરશ્ચિત સ્ત્રીનું ઉપવાસના ૪૬
મા દિવસે મૃત્યુ થયુ હતુ પદર વીથ વર્ષથી તે પેગની ને જડગ-
ગસના હુમલાની ફગિયાદ કરતી હતી રજસાવની તકનીકથી પણ તે
પરેશાન હતી એ વર્ષ એણે પેટન્ટ દવાઓ ખાખા કરી પણ એથી
તકલીફમા ગૂંચવાડા જ ઉભા થતા હતા પત્રી એણે દવાઓ છોડી
ત્રીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા આ ઉપવાસથી એને રજસાવમા ધણી
શાંતિ મળી. પાચનની તકનીક હજી ચોડીક રહી હતી કારણ કે

ખોનામાં નિમનજ ગગન નરોત્તુ પશુ ને વખને ઉત્તમ તમાવતા
રીત ન તાવા

ગી.૭ વખને ઉપવાસ શરૂ કરો તે અપ્યાની' સખત મિત્રા
તોલને પશુ પાળાયી ખાત પડી કે નહીં - અપ્યાનુ નરોત્તુ,
અપેરા અવરવની ખોલયી કોનો થયો દગા પડેને જ વિરમે એનિ
મામ માગા જલ સથી બુ પાણી નીચુ ઉપવાસ ચાયા ને
શિતિ એ આરી કે મોડના વિચારમાત્રથી એને મોડ ચતા ન
ગંધ માત્ર - ફૂની મુગધ પશુ એને અસલ સાગવા લાગી પડેરા
૩૦ વિચના જે ઉપવાસ ન તા તે વખને જ દેખાઈ તો અન્યુ હતુ
કે અવરવની તકીયો ન પશુ આત્ર અને ગરી શક્તિ પની તે મુધર્ગ
દતી પણ એ મુધા । લાભો ન થાશે એમ આ વખને દેખાયુ

આ ખીજા ઉપવાસમા તાવ -કેતો પશુ આતરનાત પડી તે
પ્રક ઉતરતો અત નાન વિચમા એ વાત જાણુ

આ કેમમા પશુ ન જ ગર્ભાવસ્થા દતી નેથી મૂચરાડો થયે
તો માગકન અધૂરે મામે જન્માત્રી નાખ્યા વિના નદિ ચાતે એમ
લાગતા પ્રારીકિત એ આપીને બાળક જન્માન્યુ માગક તત્તન કેપ
ને મરેનુ હતુ

પ્રભૂતિ થઈ ગયા પડી તોને ખૂન અગમ નામનો હતો
એના જ બીજેને પણ નારી આગા બધધ પશુ એ દિવસ ઉગામિયુ
કેપુ ને કાગા જલ સથી કમગીઓ થઈ ને એમા જ એનુ મૃત્યુ થયુ

એના ૩૫ પરીકણમા દેખાયુ કે એનુ કાગા તત્તન ખરાઈ
મયુ હતુ થતા વિચેથી ગે મામ હતુ બધ પશુ હતુ મોલતો
અવધવ મૂળ મોલ ને કળા નાદ મળેા થઈ ગયો દગા ને તેમા
મધાનો કાગા નસ બધા પડરા દગા પ્રારીકિત દૂધી મધ દતી ને એમા
પડુ જગપુ હતુ મામમોગ (પેન્ડિષામ નો અવધવ હમીથી પશુ

મુશ્કેલીથી વ્યાપ તેવો અખત થા અથો દનો રોનીન તદ્દન સ કોચાઈ ગયુ હતુ હોન્દરી અને નાના આતરડાનુ કુદત્તી કદ હતુ. હૃદય અને ફેફસા મરાગર હતા ગર્ભાશય ખરાઈ ગયુ હતુ

૫ પચ્ચીશ વર્ષનો જુવાન પાત્ર વર્ષથી મિક્કિલિમના એપના રોગથી પીડાનો દનો ખૂબ દરાઓ લીધી પણ સિફિનિસના ફો'ના અને યોદીના ડાઘા ગ્રવા હતા એનામા માનસિક સમસનો એટલો બધો અબાર દનો કે એની જોર ફેખડેખ માટે નર્સની સતત જરૂર હતી મૃત્યુ પહેલા છ મહિને નાગ અ નાડિન ના સમગ્ર ઉપનાસ કર્યા હતા એ ઉપનામ પછી મિક્કિલિસના ના અન્નપ થયા અને સામાન્ય તદ્દન તી પણ ગર્ભગી એન મીઝની ફેખન્ખની જરૂર ન નહી પણ અચાનક અનમનનો ગગ રોગ તેનુ ગળુ વ્યુ થિતિ પ્રકરથી મગડની આવી ને ૨ બેઠ ૧૧ી ગદ નીક અને મોમાથી પાખી જેના ન્યુન્સ પડના ના થા મો અો કપાગે પન્ચરા ખૂબ વગવા સાગ્યો, માથાના વાગમાથી પણ પગમવો દપકનો એ પગેમાથી એક મનાકમા એગિકુ બીઃ ચન્ જગુ ને નર્ન મદની નાખતુ પાતુ મગજની અધિના પણ ખૂબ રેખાયા ના ॥

ફરી ઉપનાસ નનુ મ્યા ઉપનામ દરમિયાન એનીમામા સખન મળ અને મ્યુક્સ મેમ્બ્રેન પડતા હતા

મૃત્યુ પહેલા એક મહિનાથી જીભ ઝંનાઈ ગઈ હતી કોઈના ટેકા વિના તેનાથી કંઈ થઈ શકતુ નહિ જીવનના છે મા ઓગણીશ દિવસ એવો ઉપનાસના વિના થા

સમપરીક્ષણમા જેના મૃત્યુ કે એનુ જમણ મગજ ખરાઈ ગયેન હતુ ને તેમા ખૂબજ પડુ અયુ' હતુ ડામુ મચાજ મનાગર હતુ હૃદય પણ મરાગર હતુ જમડ ફેફસુ કાદી ॥ પિંડો હોય તેવુ જામી

ગયુ હતુ, નામ અવાને તે તદ્દન નમન હતુ કીધુ જેસુ ખરાબ હતુ જ નો થોડો ભાગ ખવાઇ ગયના હનો મનેત્મર્ગના બધા જ અવયવો ખરાબ હતા, તેનો પોતાનુ કામ બગાળુ કરી શકે તેવી જ રિયતિમા હતા

૬ ૪૬ વર્ષનો પુરુષ હતો નાનપણથી જીવાની સુધી એ આત્મિક ગાંથી પીડાતો હતો દુઃખોના મા'ન અનુભવ પડી એને નિમર્ગોપચાર મા અધા એ રી હતી તેના પદ વર્ષથી એ ત્યા નડોતો હતો એને કોઇ જ પ્રકારની ત નીદ વડી નહોતી ૪૩મા વર્ષે એને એક રોગ જાણાયે ગા ઉચ્ચ રોગ હતો તેવુ લાગ્યુ સર્વોચ્ચો મા હું નિરુપયે એન દુઃખોની અવાન ત્વી પડી પણ કઇ આનામ કે સુધારો જાણ્યો નહિ એટલે પોતાની મેજે ઉપવાસ મ્હો, ને શતિ મે/વી ત્યા પડી એ પોતાનુ નિયતિન શુવન રવનો હતો તત્તુ પદયા એક મદિન તા એક દિવસે એને ખૂન સખત શારીરિક શ્રમ ક-વો પડ્યો ને તે પડી તુ ત ખાવાનો સમય અ યો એણે ખૂન ખાઇ નાખ્યુ પશ્ચિમે આત્મનામ સખત કુખાવો કપડી આગ્યો ૦૪ બોગક લઈ સમય તેમ નડોતુ, પાખી પણ નઈ ૩ ૩૨ નડોતુ ત્રીશ દિવસ સુધી એણે પેગમા ૦૪ જ ન નાખ્ય પણ બ ૭ પૂરેપૂરી નગડી મર્જ હતી એન મૃત્યુ થયુ

આ માણસની ગિયતિ એ પ્રમાની હતી કે એને સર્વિશ્વ આનવાની જ ર પડે આત્માતથી અવયવોને ખોડ આવી જવ ત્યારે તાત્કાલિક ઉપાય તરીકે સર્વિશ્વ સાત્વા જરૂરી થઇ પડે

૭ ૪૮ વર્ષની ઉમરના પુરુષને અવયવનો ગાગ હતો ખૂન વર્ષો દુઃખો અનમાતી પણ શારુ થય નહિ, એને સામ્યુ કે દવે તેના ઉપાળ ઉપવાસ ને જો ઉપવાસ પણ કઈ ન મી શકે તેા સમગત્વ કે પોતાના શરીરવત જ દવે કામ કરવાને નાસાવા ધન ગયુ ને આ સમગત્વ પડી જ એણે ઉપવાસ શરૂ કરી હતા

૨૧ દિવસ સુધી ૮૪ તકનીક ન જણાઇ સમારોહીએને સારી આશા બધાઇ, પણ ગાંતીમમા દિવસથી ગિયતિ યગડી રચ્યે થાગ દિવસ વળી સાગ જણાવા વાગુ પણ એ તે ઉત્તરાસને ૨૨ મો દિવસ હતો, એ દિવસે એ મૃત્યુ પામ્યો એને ઝાડામા ખૂન પ્રમાણમા મ્યુક્ત પડતા પેશાબમા પરુ પડતુ. છેવળ કેટલાક દિવસથી તો પેશાબ બધ જ થઇ ગયો હતો.

૮. ૩૪ વર્ષનો પુરુષ ચૌ. વયથી એ અપચો, અગિયાર ને જુ. ૧ જુ. ૧ તાવ માટે દવાઓ લીધા કરતો હતો, એણે આખી જિંદગી માથ ખાધા કર્તુ હતુ અને ખૂન ૨૬૦ મનાયીને જ એ હેતો, આને જ પશ્ચિમાએ એન પેકુનુ સખત ૨૨૦ ઉપડયુ ને શાસ પણ ન લઇ મનાપ તેની નામુની તકલીફ જોવી થઇ વ્યાઓ ચાતુ હતી, એથી તો રાગની ગિયતિ નધુ જ જગડતી હતી આખરે ઉપરાસ કરવાનુ નક્કી કર્યું, પણ ઢકે મીઠા ગળગતા હતા ન તેની મન નહોતા આપતા, એટલે પ્રવાહી ખાતાક પર અન ગખના માંડ્યો આની ઉપર ગેના માંખા પડી ૩૫ મે દિવસે જેનુ મૃત્યુ થુ નાડી અને શરીરની ગમ્મી નીચી ન્દેતી ઠાડી ૭૨ ને બન ૫૪ અને ગરમી ૯૮ ને ૧૬૬ ૬૩ રહેતી.

આ કેસમા મૃત્યુના કાળથી તરીકે તાગા નર્સથી ચાનતુ તીન બા. નિગતીય દ્રવ્યની અસર જ હતુ.

૯. ૨૩ વર્ષની એક કુમારિકા જન્મથી જ એક પણ દિવસ સાગ નહોતી ગ્દી એની સ્વાસ્થ્ય ગળખ તીવ હતી મૃત્યુ પહેલા પાચ વર્ષથી દનાનાદી દાકતરની સારનાગ નીચે હતી એ દાકતરની બનામણથી એ દર બળે કનાકે પેટમા કષ્ટક ને કષ્ટક ખાનાનુ નાખતી જિનવા તતા પડેના ગેન કનાકે એ પૂણુ ભોગન તેની મજસારમા ચાર પાચ દિવસ એનાથી કામ ન થઇ રાકતુ આરામ માટે એ લમબગ ગાખી દુનિા ગોગી નજી હતી, એમ કરતા એ

ઉપવાસને દારે આવી પહોચી પણ તે નખતે તો જીવનની સાજ પાયા આવી હતી. ઘણા વિચાર એને ઉપવાસ કરવાની અવધનના નામનાથી સાવતરીને ખાતર ગેને હવેના ખોગાન પણ નામા આવી પહોંચી આ ઉપવાસ પહોંચી નજામો ગયા ને ૮૦ મે દિવસ એનું મૃત્યુ થયું.

રામપરી શુભા દેખાતુ કે એના પાચન અવયવો આન ખનામ થયા હતા.

નિષ્ફળ ઉપવાસમાં ભૂલ કોની ?

નિષ્ફળ ઉપવાસના નામ એના આ વૃત્તાનો નાચીને કોઈ નીમ કર કે ઉપવાસથી જ લગેનું મૃત્યુ નથી થતું તેની ની ખાતરી ? એણે જ અવધવાન અપાડી નાખ્યા નહિ હોય ? જૂખથી બોહરાને અવધવો મરી નહિ ગયા હોય ?

એનો એક જવાબ તો હવાવાની સાગવાદ નીચેના દમગેને દિસામે મળતા દરોઓ છે એ રીઆ હવાના થી નવી મળતા એમ કહેવાને માટે તો ત્યારે કહ્યાં કે નથી નહીં પણ અહીં તો એક જીવન જ પ્રાર્થના જનામ કહેવાનો છે આ દેવી ઉપવાસન કાણે મરી જ નહોતા અહીં નાધવા નર અને જીમ પરા બધા પ્રેમે મા જનવ મા આ પુણ્ય કે ઉપવાસની મુશ્કાતમા કોને ખૂબ સારુ જણાવું હતું, જે સુખવતુ હતું કે કુમત તો પોતાની શુભ અસર જતાનથી જ હતી પણ સામા સમયની જીમ ઉપાયો માન્ય થયેલી ખતાની સામે એ ની શક્તિ વધુ કામ મરી શકતી નહોતી અવધવાની તજવીઝ નિગદા થી અર્ધી તો એકી થઈ જતી હતી પણ જ્યાં મન જ આજી ખગમ થઈ ગયું હોય, જ્યાં બધા જાગે જ નવા નાખવા પડે તવા કઈ મરી હોય ત્યાં શુદ્ધિના કે જીમ ઉપાયો શુ કામ કરે ? ગેથી થત કાચ બે પાચ દિવસ વધુ આંત્ર એટલું જ.

અને શમપરીક્ષણમાં વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણથી જ એ સાબિત થતું હતું કે અવયવો ખરાબ જવાનું કારણ દવાના તરવો જ હતું.

આ બધું જાણ્યા પછી લાગતું નથી કે આગળે ડેવળ બેદરકારી ને નળળા મનને વશ થઇને જ પ્રકૃતિએ આપેલા સુદર દેહમંદિને છિન્નવિછિન્ન કરી નાખીએ છીએ ?

શમપરીક્ષણમાં દવાની અને ઉપવાસની અસરોની સરખામણી

શમપરીક્ષણમાં દવાની જે અસરો દેખાતી તે જતા ઉપવાસમાં તેનાથી કેટલો બિનડી અસરો જતા મળે છે તે દર્શાવતી થોડી સરખામણી નીચે આપેલ છે.

દવા

૧. અવયવો ખરાબ જાય છે
૨. દવાની અસર નીચે મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિનું શમ અંક દિવસ પછી એમને એમ ગાળી મુકતા સડવા લાગે છે ને વાસ મારે છે,
૩. સોહી પાતળું થઇ મધુ હોય છે. એ એનિમિયાથી ભગાયેનું બની જાય છે હૃદય અને મગજ ઉપર મોઢી અસર દઇ જ હોય છે

નિસર્ગોપચાર

૧. અવયવોની કુમાર ને શુદ્ધિ જળનાય છે, વધી છે
૨. એક કસમા નો એક શમને મસાનાયા વિના અંક મહિનો ગુરી નાગી મધુ હતું છતાં તેમાં મન સડા નહોતા પડે.
૩. હૃદય આ મગજ બંન્ના કેસોમાં અપર્ણ રીત સાન મહે છે. સોહી તાગુ હોય છે

આ સરખામણીના પાયા ધણી વાતી સકાય પથ ' દવાવાદ અને નિસર્ગોપચાર ' એ આ પુગતકનો હેતુ નથી તેમ જ આ પુગતકનો હેતુ મુખ્યત્વે ઉપવાસની જ મમજ આપવા માટે છે એટલે એ સરખામણી વળાવતા નથી. અટકું હતું તે પછી એટલું જ સમજાવવા માટે કે મૃત્યુના કેસો માટે કિંદામ જરાગાર

નહોતા ને દગ્દીઓની, દગ્દીઓના મગાઓની, એમની મગની પગ-
ગિથિઓની અને એમ બીજી કેટલીક માનવી અનુકૂળતાઓ હોત
તો હવે નેત્રધા તેવા મૃત્યુના દિગ્માઓ ન મનન, એમની નામવા-
ગ્નો કમ ધણો વાળો જનલ એ ખુદ, પણ એમો શતિમયુ' છવન
તો બક્ષો જ શકાત

આખરે માનવીની મર્યાદિત શક્તિ

પણ છતાં ય આમજ ઈશુ ને, કે, પ્રકૃતિને માનવી પૂરેપૂરે
અમશ શકે તેવી રિપતિમા તે હજી નથી, એટલે એ અનુકૂળતાઓ
છતાં હવેટ મૃત્યુ આવત એવો પણ સબવ ખરા પણ એનો અર્થ
એ ન જ થાત કે મૂળ સિદ્ધાન્ત ખોટો. એનો અર્થ એવો જ થાત
કે માનવીની શક્તિ મર્યાદિત છે મૃત્યુથી હવે નેતુ તો જ જ શુ ?
એ પ્રકૃતિનો એક કલ્યાણમદ માર્ગ જ કે મીજુતનીની વાટ બગાડી
જ નાય કે, બગાડી જ નાય જ ને એન નવવાને માટે નીચેથી નનુ
નનુ મીજુ કૂટયા કરે કે મીજુતની મમે તવડી હોય, મીજુ મમે તેટલુ
હોય તો પણ એક કાગ તો એવો કલ્પવે જ પડે કે કે જ્યાં એના
અત હોય એ અત આમે ત્યારે અકુમોસ ના માટે કન્ટો ? જમનને
પ્રમશ આપના આપના જ એનો અત અ તો તે વનુથી નો આનંદ
થવા જોઈએ, અકુમોસ તો જ થાય કે જો એ પ્રમશ આપનામાં
ખચાંછ જવાને જલ્દે કોઈ અજુઘરને દાયે છુલક કે દાઈને કચગમા
કે દાઈ મદ દોત ને ત્યાં દુર્મ ધમ એ ખચાંછ મદ દોત

અતે એ જ હામના કે કે—

સો મો શન્દો છવો !

સો પ્રાજ્ઞાથી સો શન્દો છવો !

કોઈને અનારોગ્યનું દુ ખ જોમવવાનું ન દો !